

Julia GRZELAK

Uniwersytet Łódzki

e-mail: julia.grzelak@edu.uni.lodz.pl

AKTYWNOŚĆ TURYSTYCZNA TRENERÓW I UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ GRUPOWYCH NA PRZYKŁADZIE ŁÓDZKICH KLUBÓW FITNESS

1. Wstęp

Fitness (ang. 'dobra forma / dobra kondycja') to pewien rodzaj aktywności rekreacyjnej (wolnoczasowej), do której turystyka również jest zaliczana. Autorce, hobbystycznie i zawodowo związanej z obiema formami, zależało na sprawdzeniu, czy istnieją zależności między podejmowaną aktywnością z zakresu fitness a aktywnością turystyczną wybranych podmiotów, a jeśli tak, to jakie. Niniejszy tekst opracowano na podstawie pracy licencjackiej¹. Głównym celem artykułu jest zaprezentowanie wyników badań przeprowadzonych wśród trenerów oraz uczestników zajęć grupowych fitness w wybranych sześciu łódzkich klubach. Badania miały przybliżyć aktywność turystyczną podejmowaną przez ankietowane osoby podczas wypoczynku wakacyjno-urlopowego, świątecznego i weekendowego w latach 2019–2020. Ponadto w opracowaniu przedstawiono przegląd łódzkich klubów fitness oraz przybliżono sylwetki trenerów i uczestników zajęć grupowych.

2. Przegląd literatury

Większość definicji pojęć z zakresu turystyki oraz metodologii ogólnej zaczerpnięto z opracowań naukowych: książek, podręczników bądź artykułów. Wśród wielu definicji turystyki podejście Kurka (2007), który odnosi ją do zagadnień czasu wolnego i rekreacji, było dla niniejszej pracy

¹ Praca napisana w Instytucie Geografii Miast, Turyzmu i Geoinformacji Uniwersytetu Łódzkiego na seminarium dr Jolanty Latosińskiej (Grzelak, 2022).

szczególnie istotne. Czas wolny to czas dobrowolnie poświęcony przez człowieka (jednostkę) na wypoczynek i rozrywkę lub rozwój osobisty, stanowiący przeciwieństwo czasu pracy i wykonywania obowiązków życia codziennego. Rekreacja natomiast to wszelkie czynności mające na celu regenerację sił fizycznych i psychicznych po godzinach zajęć służbowych bądź szkolnych, poza codziennymi obowiązkami (społecznymi i domowymi).

Za wyjątkowo ważne uznano zdefiniowanie aktywności turystycznej. Jak podał Alejski (2011, s. 7), stanowi ona „[...] ogół czynności i działań ludzi związanych z ich uczestnictwem w turystyce. W odniesieniu do konkretnych wyjazdów jest to proces, który zaczyna się na długo zanim nastąpi dany wyjazd oraz trwa zwykle jeszcze pewien czas po powrocie”. Autor podkreślił w tej definicji, że proces nie obejmuje jedynie czasu spędzonego w wybranej destynacji turystycznej, ale również odnosi się do przygotowań do podróży oraz odczuć po powrocie. Z kolei Winiarski i Zdebski (2008, s. 71) zwrócili uwagę na to, że: „Aktywność turystyczna to nie tylko dobrowolne opuszczanie na jakiś czas miejsca stałego pobytu, ale również wejście w styczność osobistą ze środowiskiem odwiedzanym [...]”. To ujęcie uświadamia czytelnikowi, że ważne jest spojrzenie jakościowe oraz charakterystyka wyjazdów, a nie jedynie to, czy i ile razy turysta wyjechał.

Niezwykle cenną pozycją literatury okazał się podręcznik Warszzyńskiej i Jackowskiego *Podstawy geografii turystyki* (1979), zarówno dla definiowania podstawowej terminologii, jak i przygotowania narzędzia badawczego, czyli kwestionariusza ankiety. Z aktywnością turystyczną ściśle wiąże się pojęcie ruchu turystycznego. Jak podają autorzy podręcznika: „Jego istotą jest dobrowolna zmiana miejsca pobytu, natomiast podmiotem – człowiek, który wykazuje różnorodne upodobania w zakresie organizacji wypoczynku oraz posiada niejednakowe możliwości ich realizacji [...], co znajduje swój wyraz w uprawianych przez niego formach ruchu turystycznego” (Warszzyńska, Jackowski, 1979, s. 24). Świadczy to o odmienności podejmowanych wyjazdów względem różnych grup społecznych. Różnorodne są także czynniki tkwiące u podstaw podziału ruchu turystycznego. Za nadrzędne kryterium w niniejszej pracy oraz kwestionariuszu ankiety wybrano długość okresu przebywania turysty poza miejscem zamieszkania, wyróżniając:

- turystykę długookresową, dotyczącą okresów urlopów czy wakacji;
- turystykę krótkookresową, odnoszącą się do czasu wolnego poza okresami urlopów czy wakacji.

W przypadku turystyki krótkookresowej Warszzyńska i Jackowski (1979) wyodrębnili w niej wypoczynek świąteczny, który utożsamili z ruchem weekendowym. Gaworecki (2007) również potraktował te dwa terminy jako tożsame, podkreślając, że są to wyjazdy krótsze niż cztery noce, najczęściej w niedalekiej odległości od miejsca stałego pobytu. Jednakże na potrzeby badań rozdzielono wypoczynek świąteczny i weekendowy na dwie odrębne formy turystyki krótkookresowej. Inne kryteria podziału, jakie podają Warszzyńska i Jackowski (1979), znalazły zastosowanie w charakterystyce wyjazdów długookresowych (wakacyjno-urlopowych) i były to m.in.: motyw wyjazdu (turystyka wypoczynkowa, krajoznawcza, specjalistyczna), środowiskowy przekrój uczestników wyjazdu, obsługa ruchu turystycznego (zorganizowany przez przedsiębiorstwa turystyczne, niezorganizowany). Wiele istotnych czynników, które pozwoliły szerzej opisać odbyte podróże, wymieniają także Balińska, Sieczko i Zawadka w książce *Turystyka. Wybrane zagadnienia* (2014). Są to np.: okres wyjazdu, wykorzystany środek transportu, miejsce zakwaterowania, miejsce recepcji turystycznej.

Wiedzę na temat terminologii z zakresu fitness czerpano przede wszystkim ze źródeł internetowych – artykułów, blogów bądź innych stron internetowych. Wyzwaniem okazało się znalezienie pozycji literatury skupiającej definicje najważniejszych pojęć związanych z tym rodzajem aktywności fizycznej. Przydatnym źródłem wiedzy mógłby być podręcznik Olex-Zarychty *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć* (2005), który niestety nie był w żaden sposób do zdobycia przez autorkę. Pomocny w zdefiniowaniu terminu „fitness” był wpis Błaszczak i Grysztar (b.d.) do internetowej *Encyklopedii zarządzania*, w którym znalazło się wiele odniesień do wspomnianej książki Olex-Zarychty.

Polskojęzyczne publikacje to głównie artykuły bądź całe czasopisma, w których fitness stanowił jedynie tło dla różnych problemów badawczych. Wiele z nich dotyczyło zagadnień medycznych, psychologicznych i społecznych. Nie znaleziono opracowań łączących tę tematykę z turystyką. Pośrednio z tematem powiązany był artykuł *Turystyka aktywna – zagadnienia terminologiczne i klasyfikacje* Mokras-Grabowskiej (2015), dotyczący zagadnień terminologicznych i klasyfikacji turystyki aktywnej. Omawiana tam forma turystyki wiąże się z aktywnym wypoczynkiem w ogóle, który stanowi ważny element wyjazdu. Mimo braku wyróżnienia aktywności fitness podkreślona została znacząca rola aktywności fizycznej i psychicznej, co mieści się w jego założeniach. W artykule wyodrębniono również turystykę sportową (usportowioną), której forma aktywna najlepiej wpisywała się w temat niniejszej pracy. Do cech

aktywnej turystyki sportowej należą m.in.: „sportowy lub rekreacyjny charakter podejmowanej aktywności, wysiłek fizyczny, specjalizacja, silne emocje i wrażenia, a także: umiejętności techniczne (sprzęt), przygotowanie kondycyjne i uprawnienia formalne (ukończone kursy, certyfikaty)” (Mokras-Grabowska, 2015, s. 4).

Przy okazji przeglądu klubów fitness na terenie Łodzi ponownie korzystano z artykułów i wpisów na stronach internetowych. Dość interesującym źródłem wiedzy była *Encyklopedia zarządzania* (b.d.). Rozeznanie w zakresie działalności klubów było możliwe dzięki stronom rządowym i forom zbierającym najważniejsze praktyczne informacje. Dane na temat usług oferowanych przez kluby fitness zdobyto z ich stron internetowych. W opracowaniu zagadnień dotyczących trenerów i uczestników zajęć grupowych przydatne były artykuły Urbanik-Papp *Rozwój osobisty i zawodowy, czyli trener jako ekspert w dziedzinie rozwoju* (2010) i Leśniewskiej *Motywy podejmowania pracy w zawodzie trenera personalnego* (2017).

W uporządkowaniu wiedzy metodologicznej, a także przygotowaniu solidnego podłoża merytorycznego badania wartościową pozycją okazała się *Metodologia ogólna* Apanowicza (2002).

3. Metodyka badań

Głównym narzędziem badawczym była ankieta przeznaczona do wypełnienia przez trenerów i uczestników zajęć grupowych fitness, w której łącznie zawarto 25 pytań. Podzielona została na pięć modułów: pytania wstępne (4 pytania), wyjazdy wakacyjno-urlopowe (4 pytania, w tym 1 w formie tabeli do uzupełnienia), wyjazdy świąteczne (5 pytań), wyjazdy weekendowe (6 pytań), metryczka (6 pytań).

Pytania wstępne miały na celu scharakteryzowanie respondenta pod kątem jego powiązań z działalnością fitness. Najpierw określano formę jego zaangażowania w ten rodzaj aktywności (trener i/lub uczestnik zajęć grupowych fitness). Potem pytano respondentów, od ilu lat ćwiczą i ile razy w tygodniu, a także jaką formę zajęć fitness najczęściej wybierają. Na początku modułu dotyczącego wyjazdów wakacyjno-urlopowych zadano pytanie, czy ankietowany w ogóle wyjeżdżał. Jeśli nie – proszono o podanie powodu, jeśli tak – odpowiadał na pytania szczegółowe dotyczące wyjazdów w danym okresie. W pytaniu o podejmowane wyjazdy wakacyjno-urlopowe zastosowano formę tabeli do uzupełnienia. Tabela umożliwiała opisanie maksymalnie trzech wyjazdów i uwzględniała następujące szczegóły: termin, długość i motyw wyjazdu, miejsce, sposób

organizacji, osoby towarzyszące, środki transportu, zakwaterowanie, motyw wyboru miejsca pobytu, podejmowane rodzaje aktywności podczas wyjazdu. Pytania o podróże świąteczne oraz weekendowe ograniczyły się do prośby o podanie informacji, czy ankietowany w ogóle wyjeżdżał. Jeśli nie – pytano o powód, jeśli tak – pytano o czas, miejsce i rodzaj podejmowanej aktywności. Metryczka uwzględniała takie informacje, jak: płeć, rok urodzenia, miejsce zamieszkania, sytuację materialną, status zawodowy oraz kluby fitness, do których uczęszczał ankietowany.

Badania ankietowe przeprowadzono między listopadem 2021 r. a marcem 2022 r. w sześciu łódzkich klubach fitness: Fit Fabric Matejki przy ul. Jana Matejki 3/5, Bio-Sfera przy ul. Tatrzańskiej 124B, Atmosfera Fitness & Wellness przy al. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 7A, Lady Fit Studio przy ul. Józefa Elsnera 23, Energy Fitness Club Łódź-Bałuty przy ul. Łagiewnickiej 118, Fit Forma Chojny (obecnie Well Fitness) przy ul. Władysława Łokietka 2. Kwestionariusze w formie papierowej leżały na ladach recepcji. Chętni uczestnicy zajęć grupowych i trenerzy fitness mieli możliwość wypełnienia ankiety na miejscu bądź w domu (po wypełnieniu mogli ją dostarczyć do recepcji klubu w możliwie najszerszym terminie). Łącznie otrzymano 78 ankiet. Ze względu na specyfikę miejsca, jakim jest klub fitness, zbieranie kwestionariuszy okazało się dość wymagające i rozciągnięte w czasie. Osoby przychodzące do takich miejsc skupione były bardziej na realizacji głównego celu swojej wizyty, tj. odbyciu treningu, a nie na zatrzymywaniu się na dłużej przy recepcji, aby wypełnić lub wziąć do wypełnienia ankietę. Dużym udogodnieniem było zatrudnienie autorki jako recepcjonistki w klubie Bio-Sfera, co przyczyniło się do zgromadzenia największej liczby kwestionariuszy z tego właśnie klubu (29 ankiet, które stanowiły 37% wszystkich uzyskanych). Pozwoliło to na personalne zachęcanie klubowiczów do wzięcia udziału w badaniu ankietowym. Pomocne były również liczne znajomości autorki i przychylność klientów.

4. Charakterystyka podmiotów – łódzkie kluby fitness oraz trenerzy i uczestnicy zajęć grupowych

Kluby fitness to miejsca oferujące zajęcia polepszające sprawność fizyczną oraz dające możliwość relaksacji (Borowska, 2020). W swojej ofercie najczęściej proponują szeroki wachlarz usług: od grupowych zajęć choreograficznych, np. zumba, salsation, przez ćwiczenia nastawione na kompleksowe lub częściowe wzmacnianie partii mięśniowych, np. ABT

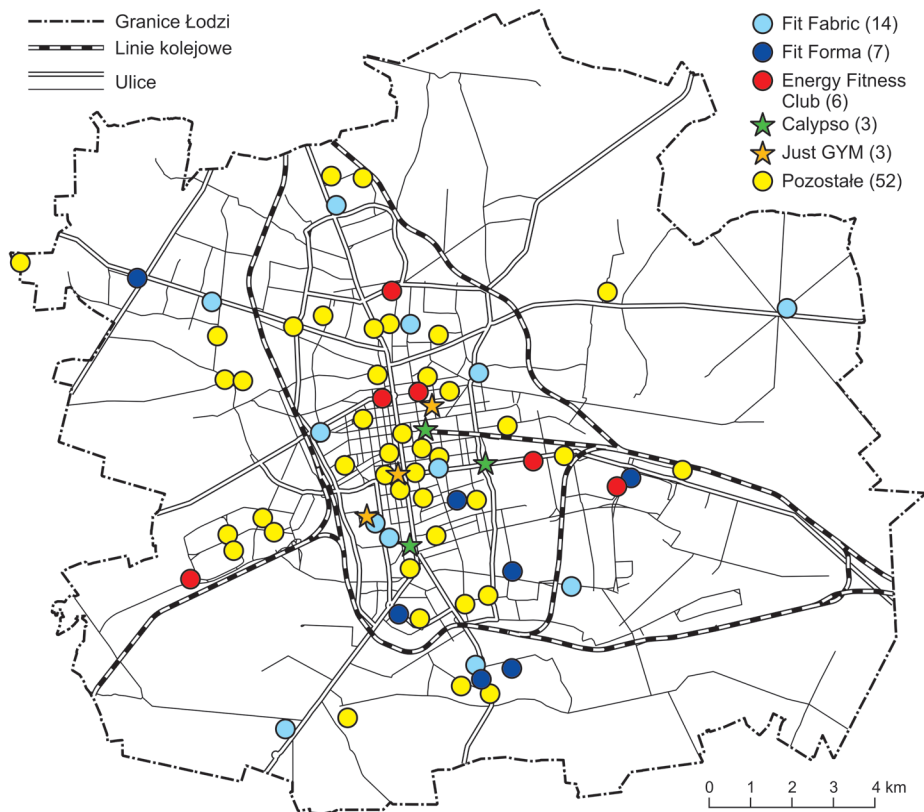
(z ang. *Abdominal Buttocks Tights*, pol. BUP – brzuch, uda, pośladki), *full body workout*, trening obwodowy, zajęcia mentalne (np. joga, pilates, stretching), zajęcia skoncentrowane na poprawie wydolności i kondycji, trening kardio, np. *indoor cycling*, zajęcia na trampolinach, po indywidualne formy ćwiczeń, jak treningi personalne (Opyrchał, b.d.). Zdarza się, że kluby fitness oferują także wiele usług towarzyszących: zabiegi odnowy biologicznej, dietetykę, masaże relaksacyjne czy fizjoterapię. Należy pamiętać, że są to miejsca nie tylko poprawy kondycji fizycznej, ale również kondycji psychicznej oraz edukacji w zakresie zdrowego stylu życia.

W celu wykonania inwentaryzacji miejsc powiązanych z działalnością fitness, funkcjonujących w granicach Łodzi, podjęto próbę ich zliczenia. W aplikacji Google Maps (2022) wpisywano hasła, dzięki którym pojawiały się obiekty oferujące zajęcia fitness. Wykorzystano takie sformułowania, jak: „fit”, „fitness”, „fitness Łódź”, „klub fitness”, „zajęcia fitness”, „sport”. Znalaziono i zaprezentowano na mapie 85 takich miejsc. Zgromadzone dane mają poglądowy i orientacyjny charakter. Możliwe, że obiekt w którejś z uwzględnionych lokalizacji już nie działa bądź świadczy nieco odmienne usługi. Mogła także wystąpić sytuacja odwrotna – istniejący klub fitness nie został wyszukany ze względu na odmienną nazwę od wpisywanych haseł lub brak oznaczenia lokalizacji w aplikacji (Google Maps, 2022).

Zdecydowana większość klubów fitness usytuowana jest w centrum miasta i charakteryzuje się niemalże południkowym rozłożeniem, od dzielnicy Bałuty, przez Śródmieście, po Łódź Górna. Wyraźnie brakuje takich obiektów na zachodnich, północno- i południowo-wschodnich obrzeżach miasta (rysunek 1).

Spostrzeżono także pewne zależności między rodzajami klubów a ich rozmieszczeniem w terenie. Mniejsze, występujące pojedynczo obiekty, są „schowane” w osiedlach mieszkaniowych lub w ich pobliżu. Z kolei tzw. sieciówki, czyli kluby przynależące do sieci, z reguły zlokalizowane są blisko głównych dróg lub centrów przesiadkowych o dużym natężeniu ruchu oraz kompleksów usługowo-handlowych, czy nawet w samych kompleksach, w pobliżu dużych hipermarketów. Szczególnie można to zauważyć w odniesieniu do sieci Fit Fabric, która swoje filie ma m.in. w Porcie Łódź, Sukcesji i niedaleko Galerii Łódzkiej.

Klub fitness może stanowić odrębną jednostkę usługową lub być częścią sieci klubów. Zdecydowaną większość na terenie Łodzi stanowią obiekty pojedyncze. W obrębie granic miasta wyszukano pięć sieci klubów, obejmujących łącznie 33 lokalizacje, i są to: Fit Fabric (14 lokalizacji), Fit Forma (7 lokalizacji), Energy Fitness Club (6 lokalizacji), Just Gym (3 lokalizacje) oraz Calypso (3 lokalizacje).



Rysunek 1. Rozmieszczenie klubów fitness w Łodzi z wyszczególnieniem sieci klubów
 Źródło: opracowanie własne przy użyciu programu ArcMap 10.5.1 na podstawie wyników wyszukiwania w aplikacji Google Maps (2022)

W literaturze nie odnaleziono sprecyzowanej, ogólnie przyjętej klasyfikacji klubów fitness. Po dokonaniu rozeznania w ofertach klubów na terenie Łodzi przyjęto dwa główne kryteria ich klasyfikacji:

- według docelowej grupy odbiorców,
- według oferowanych usług.

Podział ze względu na docelową grupę odbiorców występuje rzadko, gdyż prowadzącym kluby fitness zależy na dotarciu do możliwie jak największej grupy potencjalnych użytkowników i łączeniu pokoleń, a także nieróżnicowaniu ze względu na płeć. Jednakże występują miejsca przeznaczone tylko dla kobiet bądź tylko dla mężczyzn, choć częściej spotyka się te pierwsze, np. Fit Lejdis Studio Kobiet przy ul. Piotra Skargi 12, Lady Fit Studio przy ul. Józefa Elsnera 23.

Ze względu na drugie kryterium postanowiono wyróżnić kluby:

- oferujące tylko lub głównie zorganizowane zajęcia grupowe,
- oferujące zajęcia grupowe i dostęp do siłowni,
- oferujące głównie treningi indywidualne,
- wielousługowe.

W świecie fitness funkcjonują zwłaszcza dwie nazwy, które można określać wspólnym mianem „trener”, czyli: trener personalny i instruktor fitness. Leśniewska (2017) za Amerykańską Federacją Trenerów Personalnych podała, że trener personalny powinien posiadać wiedzę, umiejętności oraz zdolności do układania treningów, prezentowania ćwiczeń oraz pilnowania i korygowania techniki ich wykonywania przez klienta, a także motywowania i edukowania go.

Instruktor fitness to z kolei opiekun ćwiczących podczas zajęć grupowych tej formy gimnastyki. Do jego zadań należy prowadzenie zajęć o różnym charakterze oraz przygotowanie układów choreograficznych i tworzenie odpowiednio dobranych zestawów ćwiczeń.

Podczas wykonywanych badań część ankietowanych osób stanowili trenerzy. Do grupy trenerskiej zaliczono również respondentów, którzy byli uczestnikami zajęć grupowych, a jednocześnie trenerami fitness. Przynależność do zawodu trenera zadeklarowało 20 osób (w tym 7 będących tylko trenerami), z których 4 to mężczyźni, 16 – kobiety, a 17 osób uprawia fitness od ponad 4 lat. Większość to osoby pracujące (14), pozostali mieli status ucznia lub studenta. Prawie wszyscy znajdowali się w przedziale wiekowym 19–38 lat. Spośród ankietowanych osób 9 oceniło swoją sytuację materialną jako dobrą, tyle samo respondentów oceniło ją jako średnią.

Klienci klubów fitness to bardzo zróżnicowana społeczność, pod wieloma względami, m.in.: wieku, stopnia wysportowania, potrzeb i celów. Charakterystykę uczestników zajęć grupowych opracowaną na podstawie wyników ankiety zaprezentowano w tabeli 1.

Wśród respondentów przeważały osoby młode – do 39. roku życia. Zdecydowana większość z nich to osoby pracujące. Nieco ponad połowa uznała swoją sytuację materialną za dobrą, a prawie 35% oceniło ją jako średnią.

Tabela 1. Charakterystyka uczestników zajęć grupowych fitness

Uczestnicy zajęć grupowych fitness					
okres uprawiania aktywności		częstotliwość ćwiczeń/zajęć		rodzaj aktywności	
w latach	liczba osób	w tygodniu	liczba osób	ćwiczenia/zajęcia	liczba osób
poniżej 2	29	raz	7	prozdrowotne	3
2–4	12	2–3 razy	30	wzmacniające lub wzmacniające i prozdrowotne	15
powyżej 4	17	powyżej 3 razy	21	wydolnościowe lub wydolnościowe i wzmacniające	9
				wszystkie w równym stopniu	31

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych ($n = 58$).

5. Wyniki badań – wyjazdy wakacyjno-urlopowe, świąteczne i weekendowe

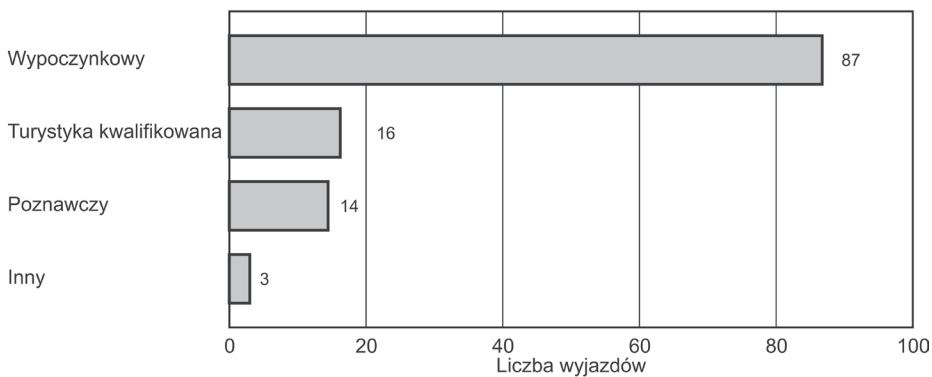
Wstępnie stawiana hipoteza zakładała wysoki stopień aktywności fizycznej podczas odbywanych wyjazdów wypoczynkowych, z racji pewnego ponadprzeciętnego usportowienia ankietowanych. Spodziewano się także niższej aktywności turystycznej w 2020 r. w porównaniu do 2019 r. w związku z pandemią COVID-19.

W wykorzystanej do badań ankiecie pytano o wyjazdy wakacyjno-urlopowe w latach 2019–2020. Celowo pytano o te dwa lata, gdyż rok 2020 był rokiem pandemicznym i mógł znacznie wpłynąć na zachowania turystyczne podmiotu. Aby respondenci rozumieli tak samo termin „wakacyjno-urlopowe”, podano, że wyjazd może być zaliczony do tej kategorii, jeśli:

- wymagał zgłoszenia urlopu w miejscu pracy, ale nie w okresie świąteczno-noworocznym i wielkanocnym, lub
- odbywał się w czasie wakacji i/lub ferii szkolnych, lub
- odbywał się w czasie tzw. majówki, gdy zachowano ciągłość dni wolnych 1–3 maja.

Z 78 ankietowanych na przynajmniej jeden wypoczynek wakacyjno-urlopowy w latach 2019–2020 wyjechało 58 osób (74%), a łącznie opisanych zostało 120 wyjazdów.

Dominującym motywem był wypoczynek (rysunek 2), niezależnie od okresu lub intensywności uprawiania aktywności fitness. Wśród osób deklarujących jakiegokolwiek wyjazd w ramach turystyki kwalifikowanej znalazły się tylko cztery osoby trenujące powyżej trzech razy w tygodniu. W trakcie wyjazdu ankietowani najczęściej deklarowali takie rodzaje aktywności ruchowej, jak: spacer, pływanie, zwiedzanie.

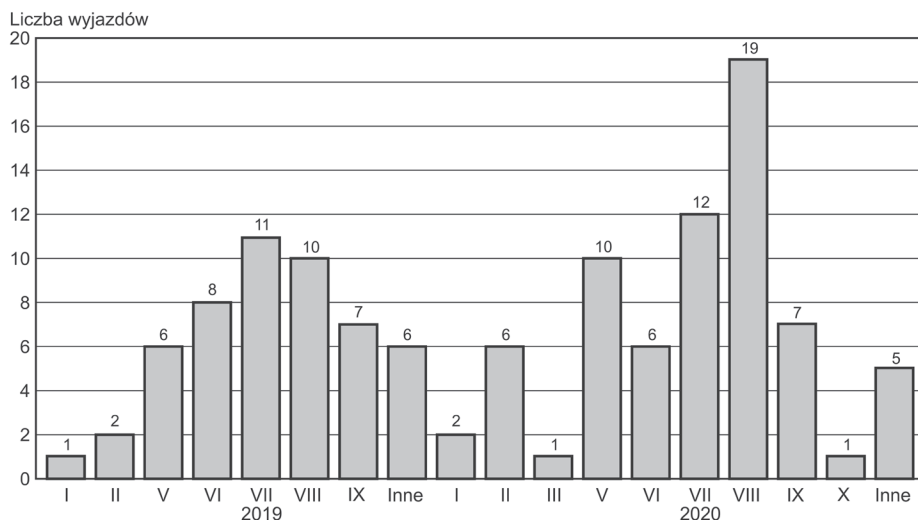


Rysunek 2. Motywy wyjazdów wakacyjno-urlopowych w latach 2019–2020
Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych ($n = 120$)

Wyjeżdżano głównie w sezonie letnim. Widoczny wzrost ruchu turystycznego rozpoczął się od maja, swoją kulminację osiągał w lipcu lub sierpniu, by potem znów stopniowo się zmniejszać. Jednakże między rokiem 2019 a 2020 pojawiła się pewna dysproporcja w rozkładzie wyjazdów. O ile w 2019 r. mieliśmy do czynienia z łagodnym i płynnym wzrostem w sezonie letnim i spadkiem w zimowym, o tyle w 2020 r. między kolejnymi miesiącami letnimi zauważalne były duże zmiany w liczbie podróżujących (rysunek 3). Można tę sytuację powiązać z okresami zaostrożenia i łagodzenia restrykcji nałożonych w związku z pandemią COVID-19. Jest prawdopodobne, że osoby wyjeżdżające zwykle w czerwcu, z racji ograniczeń oraz zwiększonej liczby zarażonych, zmuszone były przesunąć swoje plany na lipiec i sierpień.

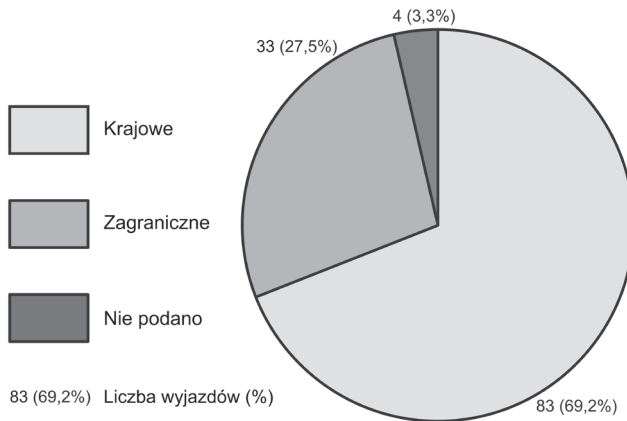
Długość wypoczynku wakacyjno-urlopowego najczęściej oscylowała w granicach między 7 a 10 dniami. Często wybierano również krótsze wyjazdy, nieprzekraczające 7 dni, ale zgodnie z definicją trwające nie krócej

niż 3 dni. Sumarycznie wyjazdy do 10 dni stanowiły aż 75% wszystkich opisanych podróży. Popularność wyjazdów trwających nie dłużej niż 10 dni zauważono szczególnie wśród trenerów (włącznie z tymi, którzy byli też jednocześnie uczestnikami zajęć). Na 25 deklarowanych przez nich podróży tylko 8 (niecała 1/3) trwało dłużej niż 10 dni.



Rysunek 3. Wyjazdy wakacyjno-urlopowe w latach 2019–2020 według miesiący
Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych ($n = 120$)

Wyjazdy wakacyjno-urlopowe koncentrowały się głównie w kraju – prawie 70% (rysunek 4, zob. s. 112). Wyjazdy zagraniczne stanowiły mniejszość, w tym 19 zrealizowano w 2019 r., a 14 w 2020 r. Najchętniej odwiedzanym przez respondentów krajem okazała się Grecja. Wśród bardziej precyzyjnych odpowiedzi w odniesieniu do tego kraju pojawiły się m.in.: Korfu, Rodos, Kefalonia, Kreta oraz Santorini. Na drugim miejscu *ex aequo* znalazły się Włochy i Hiszpania. We Włoszech podawano takie regiony, jak: Dolomity, jezioro Garda czy wyspa Sardynia. W ramach odwiedzin Hiszpanii deklarowano pobyt na Wyspach Kanaryjskich (Gran Canaria i Teneryfa) oraz w mieście Alicante. Trzecią najpopularniejszą destynacją zagraniczną była Turcja, a w niej miejscowości Turkler i Side. Oba wyjazdy do Portugalii odnosiły się do wyspy Madera, natomiast we Francji podano miejscowości Bordeaux i Azur. Wśród innych odpowiedzi znalazły się następujące państwa: Czechy, Słowacja, Chorwacja, Bułgaria, Albania, Gruzja, Izrael, Egipt.



Rysunek 4. Wyjazdy wakacyjno-urlopowe w latach 2019–2020 według destynacji
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych ($n = 120$)

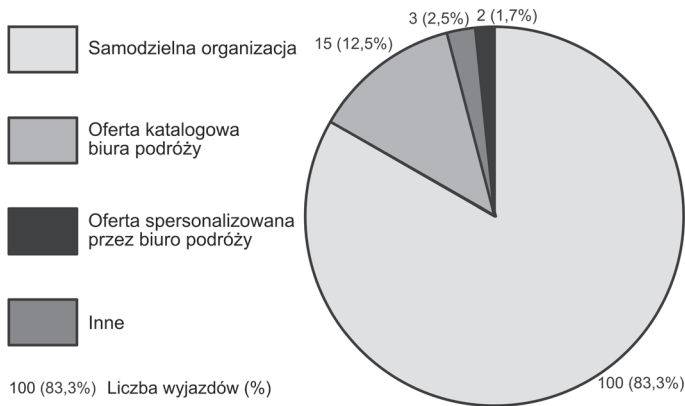
Wyjazdy wakacyjno-urlopowe odbywające się na terenie Polski postanowiono pogrupować na podstawie województw. Na rysunku 5 zaprezentowano podróże według odwiedzanych województw w stosunku do liczby podróży ogółem (w %), których destynacje obejmują miejscowości w obrębie danego województwa. W przypadku sześciu wyjazdów krajowych (na 83) nie podano konkretnego miejsca (określano je jako „polskie morze”, „Mierzeja Wiślana”, „polskie góry”), dlatego nie przypisano ich do żadnego z województw. Ponadto przy dwóch miejscowościach (Sarbinowo i Runowo) nie wymieniono województwa, a obie nazwy występują kilkakrotnie w różnych częściach kraju. Zdecydowanie najczęściej respondentów za swój cel podróży obierało woj. pomorskie (33,8% wyjazdów). Wśród odwiedzanych miejscowości najczęściej pojawiały się: Gdańsk, Ustka oraz Karwia. Dość popularne okazało się również woj. małopolskie (15,6%), w którym jako główną destynację najliczniej wybierano Zakopane. Ankieterzy nie odwiedzili żadnej miejscowości w województwach: lubuskim, opolskim, świętokrzyskim, mazowieckim oraz lubelskim. W pozostałych województwach wybierano mniej lub bardziej popularne turystycznie miejscowości, np. Mielno i Międzyzdroje (woj. zachodniopomorskie), Giżycko (woj. warmińsko-mazurskie), Białowieżę (woj. podlaskie), Kruszwicę (woj. kujawsko-pomorskie), Wrocław, Szklarską Porębę, Kłodzko i Karpacz (woj. dolnośląskie), Sieradz i Spałę (woj. łódzkie).



Rysunek 5. Wyjazdy wakacyjno-urlopowe według odwiedzanych województw w stosunku do liczby wyjazdów ogółem

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych ($n = 77$)

Zdecydowaną przewagę stanowiły wyjazdy organizowane samodzielnie (rysunek 6, zob. s. 114). Na 17 wyjazdów organizowanych przez biura podróży aż 14 dotyczyło podróży zagranicznych. Jednakże nadal 19 pozostałych wyjazdów zagranicznych zorganizowanych zostało indywidualnie. Świadczy to o umiejętnościach i chęciach przygotowania wyjazdu na własną rękę przez ankietowanych. Często wiąże się to z minimalizacją kosztów organizacji podróży.



Rysunek 6. Wyjazdy wakacyjno-urlopowe według sposobu organizacji
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych ($n = 120$)

Z samodzielną organizacją wyjazdu powiązać można najchętniej wybierany środek transportu, jakim był samochód osobowy. Na 120 odbytych podróży w 91 zadeklarowano przemieszczanie się autem, a w 23 wykorzystano transport lotniczy (dotyczyło to tylko wyjazdów zagranicznych). Trzecim najczęściej wybieranym środkiem transportu okazał się pociąg, który podano w przypadku 12 wyjazdów. Zdarzało się, że w ramach jednej podróży wykorzystywano więcej niż jeden środek transportu, łącząc np. transport samolotowy z przejazdem busem lub autokarem.

Respondenci najchętniej podejmowali wyjazdy wakacyjno-urlopowe w towarzystwie rodziny, znajomych i przyjaciół, a także partnera bądź partnerki. Rzadkością okazały się wyjazdy w pojedynkę lub tylko z dziećmi.

Dość duża różnorodność odpowiedzi pojawiła się w pytaniu o rodzaj zakwaterowania. Najwięcej ankietowanych zadeklarowało pobyt w hotelu (42 odpowiedzi). Tego typu miejsca szczególnie chętnie wybierano w przypadku wyjazdów zagranicznych. W drugiej kolejności stawiano na wybór pensjonatów (19 odpowiedzi). W ramach 23 wyjazdów wybierano kwatery prywatne lub dom bądź mieszkanie rodziny lub znajomego.

Motywy wyboru miejsca docelowego były różne i trudno jednoznacznie przedstawić je w formie ilościowej. Zauważono przewagę trzech motywów. Jako pierwszy można podać ogólnie pojętą bliskość obiektów, miejsc, które były niedaleko destynacji. Respondenci wymieniali dogodną odległość morza, plaży, jeziora, szlaków, centrum miasta czy miejsc wspinaczkowych. Drugim, często pojawiającym się motywem był klimat

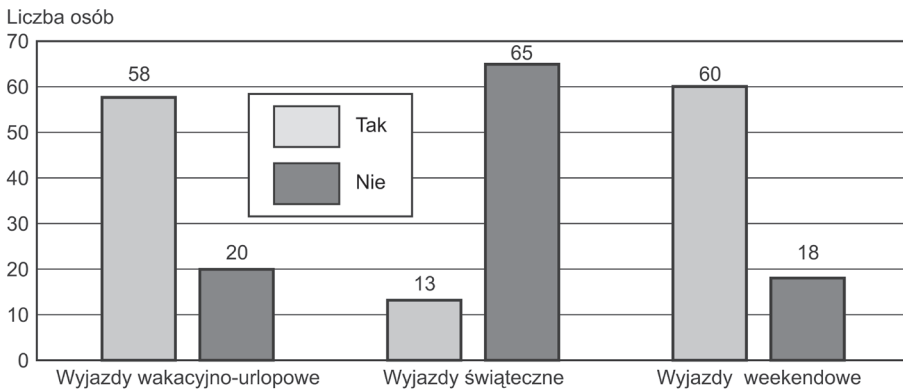
miejsca. Mamy w tym przypadku do czynienia z pewnym psychologicznym aspektem podjętego wyboru. Dzięki działaniom, zarówno własnym, jak i zewnętrznym, uczuciom i wspomnieniom tworzy się swoista atmosfera danej destynacji, która wiąże ze sobą odwiedzającego. Na nastrój miejsca może wpływać wiele czynników, np. ludzie, folklor, wydarzenia, widoki. Trzecim popularnym motywem były właśnie widoki, często określane jako zjawiskowe. Otoczenie cieszące wzrok daje dużą szansę na pozytywny odbiór odbywanego wyjazdu. Ponadto respondenci zwracali uwagę również na korzystne ceny, smaczne jedzenie czy dodatkowe wyposażenie, np. basen.

Wśród 78 ankietowanych znalazło się 20 osób, które w latach 2019–2020 nie odbyły żadnych podróży wakacyjno-urlopowych. Badani mogli podać więcej niż jeden powód ich niepodejmowania. Najczęstsze odpowiedzi to przyczyny związane z pandemią COVID-19 oraz z sytuacją materialną. Niejednokrotnie powody te były podawane łącznie. Jedna czwarta po prostu nie miała takiej potrzeby. Nie wyjeżdżano także z powodów rodzinnych.

Badania pokazały, że – niezależnie od powiązań z aktywnością fitness – głównym motywem podróży był wypoczynek. Podczas tego typu wyjazdów respondenci najchętniej podejmowali lekkie formy aktywności, jak spacerowanie czy zwiedzanie. Odbywany wypoczynek zwykle nie trwał dłużej niż dwa tygodnie i największą jego koncentrację dostrzeżono w miesiącach letnich. Zdecydowana większość ankietowanych zdecydowała się na pozostanie w kraju. Szczególnie upodobano sobie miejscowości woj. pomorskiego. W przypadku wyjazdów zagranicznych prym wiodła Grecja. Co ciekawe, badani wyjątkowo chętnie zdecydowali się na podróż organizowaną samodzielnie i wybierali najczęściej samochód osobowy jako środek transportu – najprawdopodobniej było to związane z sytuacją pandemiczną w roku 2020. Decyzje o podjęciu wyjazdów oferowanych przez biura podróży dotyczyły przede wszystkim destynacji zagranicznych. Do nich też podróżowano jedynie samolotem. Respondentom podczas wypoczynku towarzyszyła głównie rodzina. Chętnie również wybierano towarzystwo znajomych czy przyjaciół oraz partnera lub partnerki. Najczęściej deklarowano hotele i pensjonaty jako rodzaj zakwaterowania. Wśród motywów wyboru miejsca pobytu znalazły się głównie: bliskość miejsc i obiektów atrakcyjnych dla respondenta, klimat danego miejsca oraz zjawiskowe widoki w danej destynacji. Osoby, które nie podjęły żadnego wyjazdu wakacyjno-urlopowego, za przyczynę podawały najczęściej sytuację związaną z pandemią COVID-19 oraz warunki materialne. Te dwa powody zwykle łączono.

Do wyjazdów świątecznych zaliczano podróże odbywane w okresie świąteczno-noworocznym, tj. od okolic Bożego Narodzenia do Nowego Roku, a także w czasie Świąt Wielkanocnych, w latach 2019–2020. Od wyjazdów weekendowych odróżnia je możliwość dłuższego pobytu niż trzy dni – w opozycji do zwykle przyjętych definicji, które utożsamiają wypoczynek weekendowy ze świątecznym.

Spośród 78 respondentów aż 65 osobom (83%) nie udawało się wyjeżdżać na wypoczynek świąteczny (rysunek 7). Dla tego rodzaju wyjazdu, jako jedyne, odnotowano przewagę osób niewyjeżdżających nad wyjeżdżającymi.



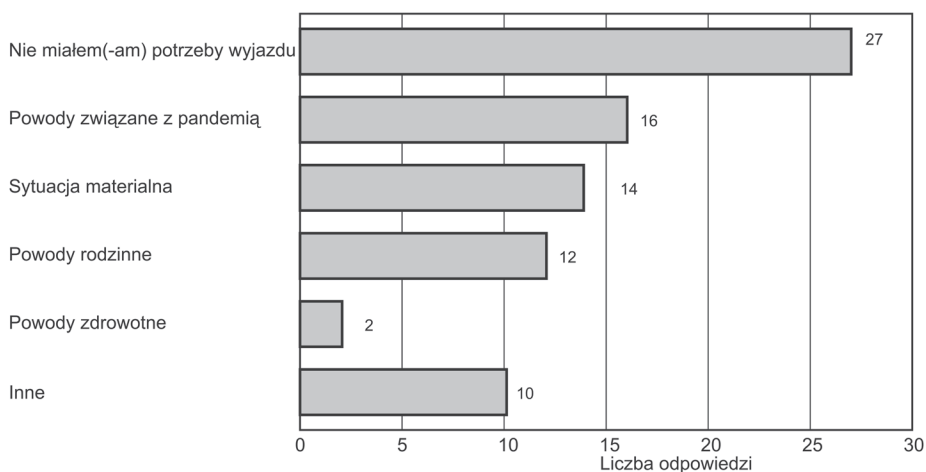
Rysunek 7. Struktura wyjazdów w latach 2019–2020

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych ($n = 78$)

Ankietowani mieli możliwość wyboru więcej niż jednej przyczyny niepodejmowania podróży w okresach świątecznych. Najczęściej podawano po prostu brak potrzeby wyjazdu. Ten powód jako jedyne został wymieniony przez 24 osoby. Dosyć licznie rezygnowano z wyjazdów również ze względu na pandemię COVID-19. Dla sześciu respondentów był to jedyne czynnik, w pozostałych przypadkach był on wymieniany w parze z sytuacją materialną lub rodzinną (rysunek 8). Wśród odpowiedzi zaliczanych do kategorii „inne” pojawiały się głównie powody związane z koniecznością pracy w tych okresach, a także chęć spędzenia czasu z mieszkającą niedaleko najbliższą rodziną.

W przeprowadzonych badaniach spośród omawianych trzech rodzajów wyjazdów turystycznych najwyższy odsetek podróżujących odnotowano dla wyjazdów weekendowych, zapewne przez wzgląd na możliwość

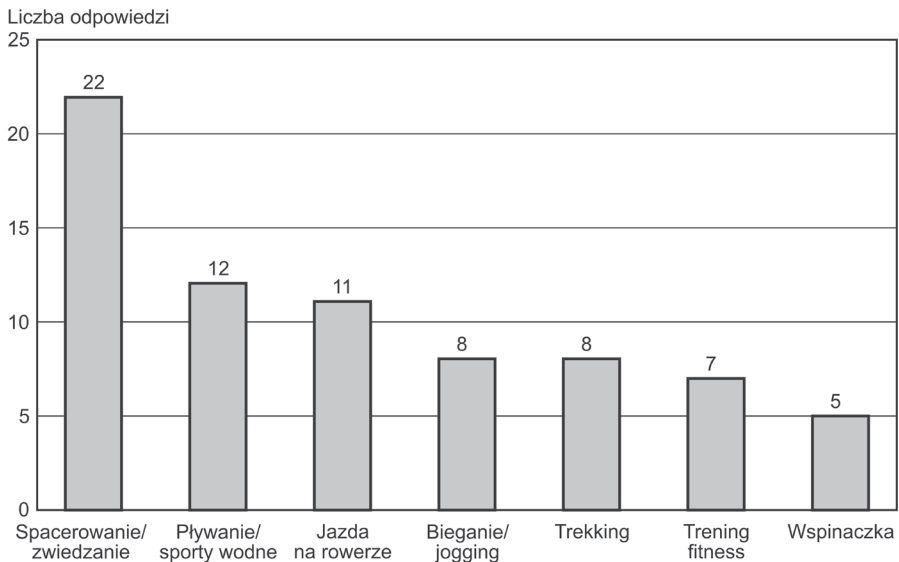
szybkiej, często niedrogiej regeneracji w czasie maksymalnie trzech dni. Na tego typu podróże w latach 2019–2020 na 78 respondentów zdecydowało się 60 osób (77%).



Rysunek 8. Powody niepodejmowania wyjazdów świątecznych w latach 2019–2020
Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych ($n = 65$)

Najliczniejszą grupę wśród ankietowanych stanowiły osoby (42), które swoje wyjazdy weekendowe odbywały zarówno w 2019 r., jak i 2020 r. Wyjazdy tylko w 2019 r. zadeklarowało 6 osób, a tylko w 2020 r. – 12 osób. Z tych danych wynika, że nie nastąpił gwałtowny spadek liczby wyjazdów weekendowych w związku z wystąpieniem pandemii COVID-19 i wprowadzanych w jej wyniku obostrzeń, przynajmniej w odniesieniu do całego 2020 r. Pomędzy wybieranymi destynacjami zdecydowanie dominowały wyjazdy krajowe. Zaledwie 3 respondentów zadeklarowało wyjazdy zagraniczne: do Włoch, Ukrainy (Kijów) i Czech (Praga). Spośród ankietowanych 26 osób w sposób nieprecyzyjny wskazało miejsca docelowe i używało takich określeń, jak: „do znajomych, do rodziny”, „na wieś, na działkę”, „morze, góry, jeziora”, „miejscowości w Polsce”, „miejscowości w obrębie województwa łódzkiego”. Część wyjeżdżających wymieniła regiony geograficzne jako cele podróży, np.: Tatry, Bieszczady, Góry Sowie, Karkonosze, Góry Świętokrzyskie, Jura Krakowsko-Częstochowska, Mazury, Narwiański Park Narodowy, Bałtyk. Pozostałe wpisy dotyczyły już konkretnych miejscowości w różnych częściach Polski, będących najczęściej dużymi miastami (m.in.: Trójmiasto, Poznań, Warszawa, Kraków, Zakopane, Kazimierz Dolny).

Spośród wyjeżdżających osób 39 (65%) podejmowało różne rodzaje aktywności fizycznej. Najczęściej podawano spacerowanie oraz zwiedzanie. Niejednokrotnie pojawiały się także różnego typu sporty wodne i pływanie. Popularną aktywnością była również jazda na rowerze. Ponadto respondenci deklarowali uprawianie podczas kilku wyjazdów joggingu, trekkingu i wspinaczki. Część z kolei uprawiała trening fitness lub siłowy oraz bieganie (rysunek 9).



Rysunek 9. Najczęściej podejmowane rodzaje aktywności fizycznej podczas wyjazdów weekendowych w latach 2019–2020

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych ($n = 39$)

Tylko 18 ankietowanych osób nie zrealizowało żadnego wyjazdu weekendowego. Do głównych przyczyn należał brak takiej potrzeby, a także powody związane z pandemią COVID-19. Rzadziej chodziło o sytuację materialną badanych. Inna podana przyczyna to np. zobowiązania wynikające z wykonywanej pracy.

Konkludując, wyjazdy świąteczne odbywano sporadycznie i w tym przypadku istotne okazały się powody ich niepodejmowania. Co interesujące, zdecydowana większość argumentowała taką decyzję zwykłym brakiem potrzeby podróżowania. Można wysnuć wniosek, że respondenci wolą spędzać okresy świąteczne w najbliższym otoczeniu, w rodzinnym gronie.

Z kolei dla wyjazdów weekendowych odnotowano najwyższy odsetek osób podróżujących. Zdarzało się, że rezygnujący z wyjazdów długookresowych decydowali się właśnie na wypoczynek weekendowy. Wiele wyjazdów zrealizowano w niedalekiej odległości od Łodzi. Wybierano także dalsze destynacje, lecz głównie w granicach Polski. Docelowo najczęściej podróżowano do dużych miast i miejsc popularnych pod względem turystycznym. Ankietowani w czasie wyjazdów chętnie spacerowali i zwiedzali. Dużo osób decydowało się również na bardziej wysiłkowe rodzaje aktywności, jak: sporty wodne, trekking, treningi siłowe czy wspinaczkę. Wśród głównych powodów braku podejmowania tego typu aktywności turystycznej ponownie pojawiły się przede wszystkim związane z pandemią COVID-19 oraz sytuacją materialną respondentów.

6. Podsumowanie

Zgromadzone wyniki badań okazały się cennymi informacjami z zakresu aktywności turystycznej trenerów fitness i uczestników zajęć grupowych. Ankiety zostały uzupełnione przez 78 osób, które stanowią dość liczną reprezentację, biorąc pod uwagę specyfikę klubów fitness, gdzie niechętnie podchodzono do wypełniania jakichkolwiek dokumentów. Niezwykle dużym ułatwieniem było zatrudnienie autorki w klubie Biosfera, z którego otrzymano najwięcej kwestionariuszy. Ponadto ankieta, mimo starannego przygotowania, w wybranych pytaniach nie precyzowała odpowiedzi, dlatego niektóre z nich były trudne do sklasyfikowania.

Aktywność turystyczna trenerów i uczestników zajęć fitness jest bardzo podobna do ogólnej aktywności turystycznej Polaków. Wypoczynek długookresowy realizowano przede wszystkim na terenie kraju, w ramach samodzielnej organizacji, najczęściej w towarzystwie rodziny lub znajomych, a najpopularniejsze destynacje to miejscowości nad Morzem Bałtyckim. W przypadku wyjazdów zagranicznych Polacy wybierali gotowe oferty biur podróży, a głównymi krajami docelowymi były: Włochy, Grecja czy Hiszpania (Berbeka, 2016).

Najważniejszym wnioskiem z przeprowadzonych badań okazał się fakt, że mimo wysokiego stopnia wytrenowania większości respondentów podejmowane przez nich wyjazdy wakacyjno-urlopowe charakteryzował motyw wypoczynkowy i niski stopień aktywności fizycznej. Zatem wykonywana regularnie aktywność fizyczna nie wpłynęła na zwrócenie się w stronę turystyki aktywnej przy okazji wyjazdów długookresowych. Z kolei treningowa rutyna przełożyła się na wypoczynek weekendowy,

który – w opozycji do wakacyjno-urlopowego – wypełniony był różnego rodzaju aktywnością: od zwiedzania po trekking, sporty wodne czy wspinaczkę.

Wśród wyjazdów wakacyjno-urlopowych w latach 2019–2020 zauważono także pewien wpływ pandemii COVID-19, choć nie był on aż tak duży, jak można się było spodziewać. Z pewnością to jeden z najczęściej pojawiających się powodów niepodejmowania wyjazdów i często łączył się z sytuacją materialną. Dość zaskakujące było, że sumarycznie częściej podróżowano w roku 2020 niż w 2019. Jednakże lata te różniły miesięczny rozkład wyjazdów, które w 2020 r. najliczniej odbywały się w sierpniu, a rzadziej w czerwcu i lipcu. Uwydatniło się to również w liczbie wyjazdów zagranicznych w 2020 r. – w porównaniu z rokiem 2019 było ich mniej. Wprowadzane obostrzenia w związku z pandemią pośrednio stanowiły także przyczynę nielicznych podróży świątecznych, ale głównym powodem był brak potrzeby wyjazdu w tych okresach.

Bibliografia

- Alejski, W. (2011). Aktywność turystyczna: międzynarodowe i krajowe zróżnicowanie oraz kwestia wykluczenia społecznego. *Turyzm/Tourism*, 21(1/2), 7–16. <https://doi.org/10.18778/0867-5856.21.1-2.02>
- Apanowicz, J. (2002). *Metodologia ogólna*. Gdynia: Wydawnictwo „Bernardinum”.
- Balińska, A., Sieczko, A., Zawadka, J. (2014). *Turystyka. Wybrane zagadnienia*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Berbeka, J. (red.). (2016). *Zmiany zachowań turystycznych Polaków i ich uwarunkowań w latach 2006–2015*. Kraków: Fundacja Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie.
- Błaszczak, D., Grysztar, J. (b.d.). Fitness [hasło]. W: *Encyklopedia zarządzania*. Pobrane z: <https://mfiles.pl/pl/index.php/Fitness> (26.05.2022).
- Borowska, A. (2020). *Jak założyć klub fitness – najważniejsze informacje*. Pobrane z: <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-jak-zalozyc-klub-fitness> (25.05.2022).
- Encyklopedia zarządzania* (b.d.). Pobrane z: https://mfiles.pl/pl/index.php/Strona_główna (26.05.2022).
- Gaworecki, W. (2007). *Turystyka*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.
- Google Maps (2022). Pobrane z: <https://www.google.pl/maps> (28.05.2022).
- Grzelak, J. (2022). *Aktywność turystyczna trenerów i uczestników zajęć grupowych na przykładzie łódzkich klubów fitness* [niepublikowana praca licencjacka]. Instytut Geografii Miast, Turyzmu i Geoinformacji, Uniwersytet Łódzki.
- Kurek, W. (red.). (2007). *Turystyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Leśniewska, A. (2017). Motywy podejmowania pracy w zawodzie trenera personalnego. *Quality in Sport*, 1(3), 18–26. <https://doi.org/10.12775/QS.2017.002>
- Mokras-Grabowska, J. (2015). Turystyka aktywna – zagadnienia terminologiczne i klasyfikacje. W: A. Stasiak, J. Śledzińska, B. Włodarczyk (red.), *Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej i specjalistycznej* (s. 1–9). Warszawa: Wydawnictwo PTTK „Kraj”.

- Olex-Zarychta, D. (2005). *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Katowice: Fundacja Akademii Wychowania Fizycznego.
- Opyrchał, B. (b.d.). Klub fitness [hasło]. W: *Encyklopedia zarządzania*. Pobrane z: https://mfiles.pl/pl/index.php/Klub_fitness (26.05.2022).
- Urbanik-Papp, G. (2010). Rozwój osobisty i zawodowy, czyli trener jako ekspert w dziedzinie rozwoju. W: A. Kuźniak (red.), *Vademecum trenera* (s. 137–146). Kraków: Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania Matrik.
- Warszyńska, J., Jackowski, A. (1979). *Podstawy geografii turystyki*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Winiarski, R., Zdebski, J. (2008). *Psychologia turystyki*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

AKTYWNOŚĆ TURYSTYCZNA TRENERÓW I UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ GRUPOWYCH NA PRZYKŁADZIE ŁÓDZKICH KLUBÓW FITNESS

Abstrakt: Prezentowane w niniejszym artykule wyniki, opracowane na podstawie badań ankietowych, dotyczą aktywności turystycznej trenerów i uczestników zajęć grupowych podczas wyjazdów wakacyjno-urlopowych, świątecznych i weekendowych odbytych w latach 2019–2020. Najobszerniejsze wyniki dotyczą pierwszego rodzaju wyjazdów i uwzględniają ich motyw, termin oraz długość pobytu, rodzaje podejmowanej aktywności fizycznej, obierane destynacje, a także środek transportu, sposób organizacji oraz towarzyszy podróży. Wyjazdy świąteczne i weekendowe potraktowano bardziej ogólnie i sprawdzono jedynie, gdzie i kiedy podróżowano. W przypadku wszystkich wyjazdów pytano również o powody braku ich podejmowania. Ponadto w artykule dokonano przeglądu klubów fitness na terenie Łodzi oraz krótkiej charakterystyki trenerów i uczestników zajęć grupowych fitness.

Słowa kluczowe: aktywność turystyczna, fitness, wyjazdy wakacyjno-urlopowe, wyjazdy świąteczne, wyjazdy weekendowe

THE TOURIST ACTIVITY OF FITNESS TRAINERS AND PARTICIPANTS OF GROUPS BASED ON LODZ FITNESS CLUBS

Abstract: This article was developed on the basis of a bachelor's thesis. The presented results, provided by using surveys, concern the tourist activity of trainers and participants of groups during long-term (summer and winter holidays) and short-term (weekend and festive) trips in 2019–2020. The most extensive results concern the first of them, as it takes into account motive, time and length, activities undertaken, destinations, means of transport, the method of organization and with whom the trip was taken. Festive and weekend trips were treated more generally and only the time and place were checked. In the case of all trips, reasons for not taking them were also asked. In addition, the article presents an overview of clubs in Lodz and a short description of trainers and participants in group fitness classes.

Keywords: tourist activity, fitness, holiday (vacation) trips, festive trips, weekend trips