

Maja Zegnal
Darinka Šimunčić

STRUKTURA REKREATIVNIH VJEŽBAČICA I RAZLOZI NJIHOVA DOLASKA U FITNESS CENTAR “BODY FIT” KRIŽEVCI

1. UVOD

Čovjek svih razdoblja tijekom života traga za načinom kako produljiti životni vijek. Pozitivni stavovi prema vježbanju doprinijet će zasigurno zdravijem i dužem životu. Kod odraslih osoba sportska rekreacija predstavlja čimbenik zdravlja i vitalnosti. Bez sumnje je jedan od interesa svakog grada, a trebao bi i biti interes svakog pojedinca smanjiti rizike prerane pojave bolesti. Na taj način društvo će sigurno pridonijeti kvaliteti života stanovništva. Danas sa sigurnošću možemo tvrditi da tjelesna neaktivnost dovodi do oštećenja i pogoršanja zdravlja. Razvojem sustava sportske rekreacije moguće je prepoznati iznimno širok spektar zainteresiranih mogućih korisnika vezanih za njihovu brojnost i dobnu strukturu. Specifični uvjeti života u današnje vrijeme koji ne odgovaraju biološkim zahtjevima ljudskog organizma naišli su u sportskoj rekreaciji uporište gdje se zadovoljavaju i kompenziraju njihove potrebe (Andrijašević, M.). Fitness je pojam koji označava stanje dobrog fizičkog i mentalnog zdravlja, dobre fizičke kondicije nastale kao rezultati redovnog tjelesnog vježbanja i pravilne prehrane, kao i sposobnost za obavljanje bilo koje vrste profesionalnih i dnevnih aktivnosti bez osjećaja opterećenja. Pojedinci i fitness centri prezentirali su do sada zavidan broj različitih fitness centara koji svojim programima omogućuju da vježbanje ne bude dostupno samo mladima i zdravima, već da svi, bez obzira na dob, spol, antropološke karakteristike (antropometrija, motorička znanja i sposobnosti) mogu izabrati program koji će im odgovarati. U tom pogledu, redovito bavljenje vježbanjem pridonosi stvaranju “zdravijeg” društva, odnosno podizanje kvalitete života u cijelosti. (Bartoluci, S.)

Sličnom problematikom u svojem istraživanju bavio sa je i domaći autor Bjelajac S. (2006.) Za to istraživanje korišten je anketni upitnik od 32 pitanja. Dobiveni su slični rezultati s obzirom na karakteristike korisnika. Istraživanja su pokazala da aktivno provođenje slobodnog vremena utječe na socijalizaciju mladih, njihovo prihvaćanje društva, te na sveukupni zdravstveni status.

2. CILJ RADA

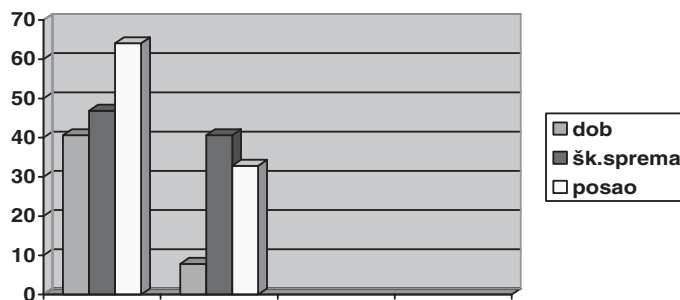
Cilj ovog rada je utvrditi **karakteristike i razloge** dolaska korisnica u fitness centar "Body fit" Križevci. Anketa će biti provedena između korisnica fitness centra životne dobi od 20 do 60 godina i više. Analizirat ćemo odgovore koje ćemo dobiti putem anketnog upitnika, a odnose se na karakteristike i razloge dolaska.

3. METODA RADA I OBRADA PODATAKA

Uzorak je izvučen iz populacije korisnica fitness centra heterogene životne dobi. U ovom istraživanju korišten je anonimni anketni upitnik sastavljen od 22 pitanja; pitanja se odnose na **karakteristike korisnica**, (dob, školska sprema, zaposlenost) i **razloge dolaska** u fitness centar. Anketni upitnik obrađen je postotnim računom. Anketnim upitnikom obuhvaćene su 64 korisnice fitness centra.

4. REZULTATI I RASPRAVA

Analiza **karakteristika** pokazuje (grafikon 1) da je najveći broj korisnica u dobi od 40 do 49 godina (40,62%), a za očekivati je bilo najmanje u dobi od 60 godina i više (7,81%). Prema stupnju obrazovanja najveći broj je sa završenom srednjom školom (46,87%), s višom i visokom stručnom spremom je nešto manji broj (40,62%), iz ovog dijela analize anketnog upitnika vidljivo je da stalno zaposlenih korisnica ima 64,06% dok je 32,81% korisnica koje nisu u radnom odnosu, ostalih je 3,12% korisnica.

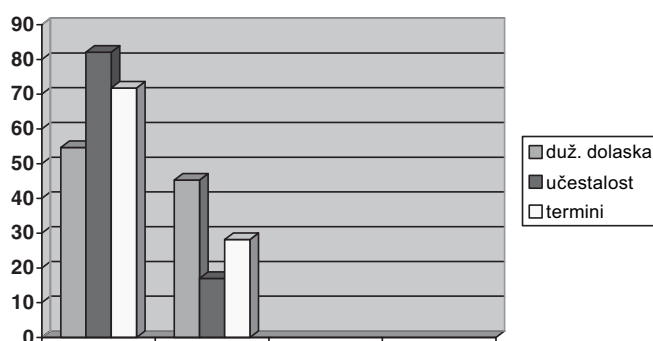


Grafikon 1.

Karakteristike pokazuju da je dob korisnica usko povezana s dolaskom u fitness centar. Pretpostavka da korisnice starosti od 40 do 49 godina imaju veću potrebu za odlazak u fitness centar, možemo protumačiti njihovom viješću i razlog dolaska dva do tri puta tjedno na vježbanje. Veliki broj korisnica je u radnom odnosu pa smo i očekivali da će se odlučiti za večernji termin.

Analizom anketnog upitnika (Grafikon 2.) koji se odnosi na dolazak, termine, dobile smo sljedeće pokazatelje. Najveći broj korisnica dolazi u fitness centar do pola godine (54,69%), do jedne godine (10,93%), duže od godine dana (34,38%). Na ponuđeno pitanje koliko često dolaze u fitness centar dobile smo sljedeće odgovore, 82,2% dolazi dva do tri puta tjedno, a 17,2% dolazi minimalno jednom tjedno.

Na pitanje koji termini korištenja odgovaraju korisnicama, dobile smo odgovor da im najviše odgovara večernji termin 71,8%, a jutarnji i poslijepodnevni termin koristilo bi 28,2%.



Grafikon 2.

Korisnice su na pitanje, Koji je glavni razlog bavljenja fitnessom? 78,12% navodi da je glavni razlog njihovo zdravlje, a ostali postotak 21,88% raspršen je na odgovore: izgled tijela, kondicija, zabavno je, u trendu je, ide moja prijateljica, pa idem i ja. Nadalje na pitanje o učinku bavljenja fitnessom 82,81% korisnica odgovorilo je da se osjećaju bolje i zdravije, a ostali postotak 17,19% raspršen je na sljedeće odgovore: tijelo mi bolje izgleda, promijenila sam način prehrane, stekla sam novi krug prijatelja. Na pitanje jesu li zadovoljne ponuđenim stručnim programima vježbanja, 85,93% korisnica izjasnilo se da im programi odgovaraju, a 14,07% ne razmišlja o programu.

S obzirom na heterogeni sastav anketiranih korisnica (dob i zdr. status). Ugodno je saznanje da im je zajednički motiv da vježbaju zbog zdravlja. Na pitanje koliko su udaljene od fitness centra najveći broj korisnica odgovorilo je više od jednog kilometra (46,42%), što znači da su dovoljno motivirane da im ni udaljenost od fitness centra ne može stvarati prepreku na putu ka njihovom cilju, odnosno zdravlju.

5. ZAKLJUČAK

Danas sa sigurnošću možemo utvrditi da tjelesna neaktivnost dovodi do oštećenja i pogoršanja zdravlja. Specifični uvjeti života u današnje vrijeme navode nas na razmišljanje kako i gdje da zadovoljimo potrebe i kompenziramo nedostatke načina života. Redovito bavljenje vježbanjem pridonosi stvaranju zdravijeg “društva”, odnosno podizanje kvalitete života u cijelosti. Visoki stupanj zdravlja doprinosi i kvalitetan život, kao i uspješnu borbu protiv stresa. Kontinuirane aktivnosti doprinose poboljšanju našeg zdravstvenog i tjelesnog fitnessa.

Cilj ovog rada je utvrditi strukturu i razloge dolaska korisnica u Fitness centar “Body fit” u Križevcima. Metodom anketnog upitnika koji je sastavljen od 22 pitanja, obuhvaćena su dva poglavlja, **karakteristike** korisnica i **razlozi** dolaska. Anketirano je ukupno 64 korisnice fitness centra. Istraživanje pokazuje da je najveći broj korisnica u dobi od 40 do 49 godina, te da je najviše korisnica sa srednjom stručnom spremom, od toga je stalno zaposlenih 64%. Nadalje, analizom ankete ustvrdile smo da najveći broj korisnica dolazi u fitness centar do pola godine (54,69%), što možemo protumačiti time što fitness centar radi tek drugu godinu, pa korisnice nemaju razvijene navike dolaska. Također, možemo konstatirati da 82,8% korisnica dolazi dva do tri puta tjedno, što možemo povezati s ponuđenim terminima (večernji) i ponudom kvalitetnih programa pod stručnim vodstvom. Analizom anketnog upitnika korisnice su se izjasnile da su **stvarni razlozi** dolaska u fitness centar; što se osjećaju bolje i zdravije, tijelo im bolje izgleda i promijenile su način prehrane. Također, korisnice su dovoljno motivirane da im udaljenost do fitness centra ne može stvarati prepreku na putu ka njihovom cilju, odnosno njihovom zdravlju.

6. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000.): *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
2. Bartoluci, S.(2007.): *Socijalni aspekti rekreacijskog bavljenja tjelesnom aktivnošću*, Međunarodna konferencija, Zagreb.
3. Andrijašević, M., Andrijašević, Martin (2006.): *Zbornik radova 15. ljetna škola kineziologa (266-270)*, Rovinj.
4. Bjelajac, S. (2006.): *Sport i društvo*, Sveučilište u Splitu, Split.