

*Maja Vukelja
Tajana Geršić*

TREND POSJEĆENOSTI FITNESS CENTRA TIJEKOM JEDNE SEZONE – ANALIZA SLUČAJA

1. UVOD

Čovjek je od samih početaka ljudske civilizacije stvoren i predodređen za kretanje. Ljudski organizam stvoren je sa sposobnošću proizvodnje velike količine energije kao i s mogućnošću pohranjivanja iste. Dok je čovjek još bio lovac-sakupljač, energija se uglavnom koristila za pronalaženje hrane što je često zahtijevalo dugotrajnu fizičku aktivnost. Razvojem tehnologije, motoriziranjem transporta, automatizacijom proizvodnje i ostalog, drastično se smanjila čovjekova dnevna energetska potrošnja. Osim toga, visokokalorična hrana danas je lako dostupna na svakom koraku te se čovjek pretvorio u sedentarnu osobu koja se više ne mora pretjerano kretati da bi si osigurala hranu. Sve to dovodi do razvoja niza bolesti današnjice te sve učestalijih zdravstvenih problema.

Opće je poznato da tjelesna aktivnost tokom cijelog života pozitivno utječe na psihosomatski status čovjeka: koštano-mišićni, srčano-žilni, respiratorni sustav, kontrolu tjelesne mase i potkožnog masnog tkiva te za redukciju simptoma depresije, anksioznosti i stresa (Mišigoj Duraković, M. i suradnici, 1999).

Niz istraživanja provedenih posljednjih 10-ak godina bavila su se ovim problemom. Iz njih je moguće iščitati zabrinjavajuće statističke podatke o broju prekomjerno teških ljudi u Hrvatskoj. Gledajući generalno cjelokupnu populaciju Hrvatske, istraživanje Škesa i Klaričića (2012) pokazalo je da je u Hrvatskoj 60% stanovništva prekomjerno teško, od čega je čak 25% pretilo. Prema Petrović i Pucarini-Cvetković (2011) udio pretelih povećava se s dobi, uzrok čega je moguće tražiti u istraživanjima provedenima na populaciji srednjoškolaca koja su pokazala da broj tjelesno aktivnih opada sa starenjem (Telebar, 2013), što se potvrdilo i na populaciji ispitanika starijih od 60 godina (Milanović i sur., 2012).

Brojni autori osvrnuli su se na posljedice neaktivnosti na ljudski organizam. Dijabetes, pretilost i kardiovaskularne bolesti samo su neke u nizu. Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzrok smrti u Hrvatskoj, gdje je od istih u 2000. godini umrlo 26.712 osoba (Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske, 2001), a u 2011. godini 24.841 osoba, što je bilo 48,69% udijela u ukupnom mortalitetu te godine (Jembrek-Gostović, 2012).

2. ŠPORTSKO-REKREACIJSKI CENTAR TRNJE

Društvo za sportsku rekreaciju Trnje osnovano je 1958. godine. Otada je nekoliko puta mijenjalo naziv, a pod današnjim imenom radi od 1991. godine. Športsko-rekreacijski centar otvoren je i pristupačan za sve dobne skupine, od predškolske djece do umirovljenika. Sastoji se od *fitness* centra i vanjskih terena. U sklopu *fitness* centra nalazi se teretana, funkcionalna dvorana te svačionice sa sanitarnim čvorom. U dvorani *fitness* centra korisnici mogu izabrati između nekoliko programa: pilatesa, aerobika, zumba, *workout* i vježbi za umirovljenike. Polaznici također imaju mogućnost izabrati hoće li program pohađati 2 ili 3 puta tjedno. Teretanu je moguće, s obzirom na želje korisnika, koristiti 2, 3 ili 6 puta tjedno. U nastavku će se analizirati posjećenost *fitness* centra tijekom prošle sezone (od rujna 2012. do srpnja 2013. godine).

3. CILJ I METODE RADA

Cilj istraživanja je utvrditi koji programi *fitness* centra imaju najveću posjećenost tijekom sezone, u kojim mjesecima je posjećenost najveća, a u kojima najmanja te koji su razlozi tome.

Uzorak entiteta čine programi *fitness* centra: pilates (PIL), aerobik (AER), zumba (ZUM), *workout* (WOR), vježbe za umirovljenike (RTV) i teretana (TER). Uzorak varijabli čine mjeseci prošle sezone, od rujna 2012. do srpnja 2013. godine.

Podaci su prikupljeni iz službenih podataka centra o broju korisnika tijekom prošle sezone po programima te neformalnim, nestrukturiranim intervjuem. U obradi podataka korišten je program Statistica 7 kojim su izračunate sume korisnika pojedinih programa tijekom cijele sezone (SUM var 1-11), suma korisnika svih programa zajedno po mjesecima (SUM case 1-6), minimalne vrijednosti za svaki program (MIN var 1-11), maksimalne vrijednosti za svaki program (MAX var 1-11), aritmetička sredina svakog programa (MEAN var 1-11), standardna devijacija (SD var 1-11) te poligon frekvencija posjećenosti *fitness* centra tijekom cijele sezone.

4. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 1. Posjećenost *fitness* centra tijekom prošle sezone

	1 RUJ	2 LIS	3 STU	4 PRO	5 SIJ	6 VELJ	7 OŽU	8 TRA	9 SVI	10 LIP	11 SRP
PIL	46	49	55	40	43	54	42	46	40	33	13
AER	17	12	10	9	14	9	7	11	10	6	
ZUM	23	28	23	20	20	21	19	12	13	5	
WOR	21	33	11	14	10	16	24	30	29	11	9
RTV	56	87	94	83	86	81	88	90	78	62	10
TER	60	46	54	48	87	74	67	73	58	74	49
SUM case 1-6	223	255	247	214	260	255	247	262	228	191	81

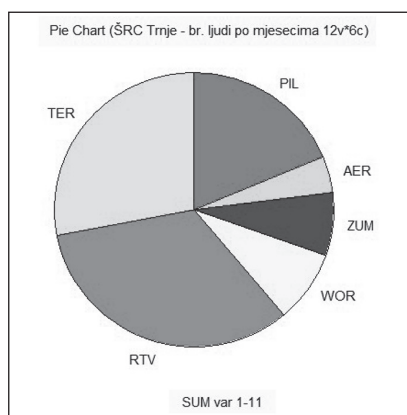
U tablici 1 **boldom** su označeni mjeseci najveće posjećenosti pojedinog programa, a *italicom* mjeseci najmanje posjećenosti. Iz priloženog je vidljivo da je posjećenost pilatesa (PIL) bila najveća u studenome, aerobika (AER) u rujnu, zumbe (ZUM) u listopadu, *workouta* (WOR) u listopadu, vježbe za umirovljenike (RTV) u studenome, a teretane (TER) u siječnju. Kod zumbe treba uzeti u obzir da se u travnju broj programa zumbe s dva smanjio na jedan, a u zamjenu za jedan program zumbe uveden je dodatan program *workouta*.

U gotovo svim programima najmanja posjećenost bilježi se u lipnju i srpnju. Razlog tome je što su polaznici pilatesa, aerobika, zumbe, *workouta* i teretane uglavnom studenti koji, barem velika većina njih, dolaze u Zagreb iz drugih gradova Hrvatske te u vrijeme ljetne stanke rada fakulteta odlaze u domicilnu sredinu ili na ljetovanje. Sličan slučaj je i s umirovljenicima od kojih velika većina korisnika centra u to vrijeme odlazi na odmor izvan Zagreba.

Tablica 2. Minimalne i maksimalne vrijednosti, aritmetička sredina, standardna devijacija i suma polaznika po programima tijekom jedne sezone

	1	2	3	4	5
	MIN var 1-11	MAX var 1-11	MEAN var 1-11	SD var 1-11	SUM var 1-11
PIL	13	55	41.9090909	11.5104695	461
AER	6	17	10.5	3.24037035	105
ZUM	5	28	18.4	6.63659886	184
WOR	9	33	18.9090909	8.88205545	208
RTV	10	94	74.0909091	24.2382118	815
TER	46	87	62.7272727	13.2596449	690

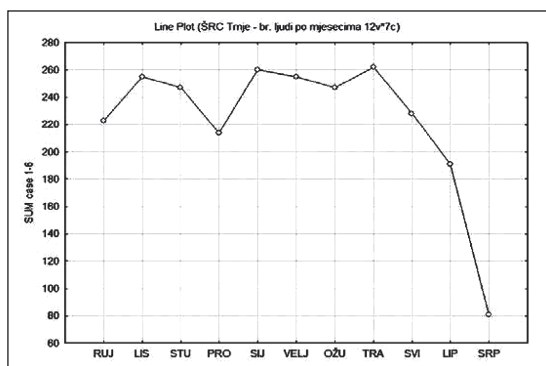
Zanimljiv podatak koji se može iščitati iz tablice 2 je da najviše polaznika *fitness* centra čine upravo umirovljenici od kojih su neki korisnici usluga centra već više od 20 godina. Taj podatak vidljiv je na mjesečnoj bazi i u sumi ukupne sezonske posjete centra po programima (slika 1). Važno je napomenuti da je u ovom radu



Slika 1. Prikaz posjećenosti programa tijekom cijele sezone pomoću strukturnog kruga

analizirana posjećenost samo *fitness* centra, s izuzetkom korisnika vanjskih terena gdje je populacija korisnika zasigurno mlađih dobnih skupina.

Daljnjom analizom posjećenosti *fitness* centra i sumiranjem ukupnog broja polaznika po programima i mjesecima dolazi se do podatka da najviše korisnika dolazi u centar u siječnju i travnju što je prikazano i na slici 2 poligonom frekvencija ukupne posjećenosti svih programa po mjesecima.



Slika 2. Poligon frekvencija posjećenosti *fitness* centra po mjesecima

Pad u posjećenosti centra uočava se u prosincu kada ljudi vrijeme provode u krugu obitelji tijekom blagdana te odlaze na kraće odmore i zimovanja.

Iz neformalnog, nestrukturiranog intervjua može se zaključiti da razlog podatku o većoj posjećenosti centra od strane umirovljenika u odnosu na mlađu populaciju vjerojatno leži u drugačijem životnom stilu u mladosti. U vrijeme kada su današnji umirovljenici bili mladi nije bilo toliko tehnoloških napredaka te su oni od najranije dobi naučeni na boravak u prirodi, na kretanje i tjelesnu aktivnost. Naravno da i tu postoje iznimke te umirovljenici, korisnici centra, i sami primjećuju razlike između sebe i svojih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u odnosu na svoje vršnjake koji se ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću. Dokaz za to je činjenica da nekoliko umirovljenika, polaznika centra, ima navršenih 86 godina, a biološka starost im je zasigurno 10-15 godina manja od kronološke. Dokaz za to, i za već ranije navedeno o različitom životnom stilu mladih nekad i danas, možemo pronaći i u jednom primjeru mlađe ženske osobe, kronološke starosti oko 20 godina, koja je došla u teretanu nakon dužeg perioda neaktivnosti. Iako građom tijela nije odavala neaktivnost, nakon provođenja nekih kinezioloških operatora jasno se vidjelo da je njezina razina funkcionalnih i motoričkih sposobnosti bila daleko niža (na jednoj trećini) od funkcionalnih i motoričkih sposobnosti umirovljenika koji u centru vježbaju 2 ili 3 puta tjedno, ovisno o grupi. Naravno da na temelju tog podatka ne možemo

generalizirati, ali kada bi se svi bavili tjelesnom aktivnošću na barem minimalno propisanoj razini, najvjerojatnije ne bi postojao ni jedan ovakav primjer.

5. ZAKLJUČAK

Tjelesna je aktivnost ključan faktor za održavanje zdravlja i normalnih životnih funkcija. Zbog toga je nužno educirati djecu od najmlađih dana kako pravilno vježbati, zašto vježbati te im ponuditi privlačne, pristupačne i motivirajuće sadržaje kako bismo ih privukli i od najranije dobi stvorili potrebu i naviku za tjelesnim vježbanjem. Na mladima svijet ostaje, a nastavi li se dosadašnji trend, čovječanstvo se mora zabrinuti nad ovim stanjem. Stručnjaci različitih područja moraju se ujediniti i zajedničkim snagama mijenjati svijest ljudi i stavove prema tjelesnom vježbanju, pravilnoj prehrani i zdravim stilovima života.

6. LITERATURA

1. Milanović, Z., Pantelić, S., Sporiš, G., Krakan, I., Mudronja, L. (2012). Razlike u nivou tjelesne aktivnosti kod muškaraca i žena preko 60 godina starosti, 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Hrvatski Kineziološki Savez.
2. Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske (2001). Nacionalni program prevencije kardiovaskularnih bolesti, skraćeni tekst. Zbornik radova: Tjelesna aktivnost i zdravlje – „Uloga tjelesne aktivnosti u prevenciji i liječenju koronarne bolesti srca“. Kineziološki fakultet, Zagreb, 2012.
3. Mišigoj Duraković, M. i suradnici (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
4. Petrović, G., Pucarín-Cvetković, J. (2011). Povećana tjelesna težina i pretilost u Hrvatskoj. Zbornik radova: Tjelesna aktivnost i zdravlje – Uloga tjelesne aktivnosti u prevenciji i liječenju prekomjerne tjelesne težine i pretilosti. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
5. Škes, M., Klaričić, I. (2012). Zdravstveno utemeljena tjelesna aktivnost u prevenciji pretilosti i poremećaja tjelesnog držanja djece i mladih, 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Hrvatski Kineziološki Savez.
6. Telebar, B. (2013). Angažiranost učenika u izvannastavnim i izvanškolskim sportsko-rekreativnim aktivnostima, 22. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Hrvatski Kineziološki Savez.