Karakteristike rekreativnih sadržaja i profil rekreativaca u gradu Sinju

Bandalo, Josip

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:142830

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split

SVEUČILIŠTE U SPLITU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

KARAKTERISTIKE REKREATIVNIH SADRŽAJA I PROFIL REKREATIVACA U GRADU SINJU

DIPLOMSKI RAD

Student:

Josip Bandalo

Split, 2019.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Zavod za antropološku kineziologiju

KARAKTERISTIKE REKREATIVNIH SADRŽAJA I PROFIL REKREATIVACA U GRADU SINJU

DIPLOMSKI RAD

Student: Josip Bandalo

Mentor: Prof. dr. sc. Nataša Zenić Sekulić

Split, 2019.

SADRŽAJ

SAŽETAK 4

1 UVOD 5

1.1 REKREACIJA KAO SLOBODNO VRIJEME 5

1.2 REKREATIVNE AKTIVNOSTI 6

1.3 CILJ SPORTSKO REKREACIJSKOG VJEŽBANJA 7

1.4 DOBROBITI REDOVITOG BAVLJENJA SPORTSKO REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA 8

2 CILJ RADA 11

3 METODE RADA 12

3.1 UZORAK ISPITANIKA 12

3.2 UZORAK VARIJABLI 12

3.3 METODE OBRADE PODATAKA 12

4 REZULTATI 13

5 RASPRAVA 18

6 ZAKLJUČAK 20

7 LITERATURA 22

8 PRILOG 24

SAŽETAK

Cilj ovog rada bio je utvrditi profile vježbača i karakteristike rekreativnih sadržaja, odnosno navike tjelesnog vježbanja, razloge dolaska, ciljeve i iskustva polaznika fintess centra X-treme Box i fintess centra Transform Fitness u Sinju. Ukupan uzorak sačinjavalo je 79 žena i 52 muškarca. Uzorak varijabli prikupljen je zatvorenim struktuiranim upitnikom koji je konstruiran za potrebe ovog rada. Upitnik se sastoji od pitanja kojim su ispitanici odgovarali na upite o konzumiranju alkohola, duhanskih priozvoda i suplementima, prethodno bavljenja sportom i rekreacijom, osobnog zadovoljstva tjelesnim izgledom i tjelesnom težinom, ciljevima dolaska i posvećenosti treningu. Sam upitnik prikazan je u prilogu teksta. Muškarci više konzumiraju alkohol i više se bave natjecateljskim sportom. Najčešći razlozi dolaska su mršavljenje, kondicija i opuštanje za vrijeme treninga. Dobiveni rezultati omogućuju uvid u karakteristike rekreativaca u gradu Sinju.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the profiles of the trainees and the characteristics of recreational contents, such as the exercise habits, reasons for their arrival, goals and experiences of the participants of the X-treme Box fitness center and the Transform Fitness center in Sinj. The total sample consisted of 79 women and 52 men. A sample of variables was collected through a closed structured questionnaire constructed for the purposes of this study. The questionnaire consisted of questions, which were answered by the respondents, about alcohol consumption, tobacco products and supplements, previous engagement in sports and recreation, personal satisfaction with body appearance and weight, goals of their arrival and commitment to training. The questionnaire itself is attached to the text. The results showed that men consume more alcohol and are more involved in competitive sports. The most common reasons for their engagement are weight loss, fitness and relaxation during training. The obtained results provide an insight into the characteristics of recreational people in the town of Sinj.

1 UVOD

U suvremenim načinima života i rada jedno od najaktualnijih područja kineziologije je područje rekreacije. Rekreacija postaje potreba svakog čovjeka i kao takva još uvijek pronalazi odgovarajuće mjesto u društvu. Kao ljudska potreba za kretanjem i aktivnošću rekreacija nastaje kompleksnim proučavanjem ljudskog rada i načina života, a naročito se razvija porastom mehanizacije rada, urbanizacije životnih zahtjeva što sve dovodi do značajnih promjena u aktivnosti čovjeka u slobodnom vremenu, kao i položaju čovjeka u procesu rada. (Đorđević, 2005)

1.1 REKREACIJA KAO SLOBODNO VRIJEME

Rekreacija odnosno rekreativne aktivnosti su sve one aktivnosti koje se obavljaju dobrovoljno, u koje se ulazi zbog zadovoljstva iskorištavajući slobodno vrijeme pod uvjetom da u tome nema negativnih posljedica. Upravo ova odrednica rekreativne aktivnosti kao aktivnosti koje nema negativnih posljedica za samu osobu, ali i za društvo je esencijalna u definiciji rekreacije. Čitav koncept rekreacije bazira se na obnavljanju individue do stanja ugode. Samim tim ne postoji nikakva mogućnost prostora da rekreacija u ma kojem svom obliku bude destruktivna, nemoralna ilegalna, ili štetna. Rekreativne aktivnosti svojom definicijom mogu biti mnogo što, ali moraju biti društveno prihvatljive. Ništa ne smije zauzeti mjesto onih aktivnosti koje će unaprijediti osobu na pozitivan način. To unapređenje može se sagledavati u kontekstu naučenih vještine, poboljšanih sposobnosti, znanja, zadovoljstva, samorealizacije, prijateljstva ili drugih socijalnih benefita. Naziv „rekreacija“ dolazi od re-creare što znači kreirati ponovno, obnoviti, osvježiti, ponovo izgraditi. Upravo obnavljanje jest najvažniji standard da bi se prepoznalo vrijednost rekreativne aktivnosti. Ovaj termin nikako ne može označiti aktivnosti koje su destruktivne, patološke ili imaju namjeru uništavanja prirode. Ukoliko je participiranje u pojedinoj aktivnosti izazvalo narušenu osobnost ili je rezultat takav da proizvodi bilo kakav oblik slabljenja, bilo da se radi o slabljenju organizma ili psihe pojedinca, ta aktivnost ne može biti nazvana rekreativnom. (Zenić, 2016)

O važnosti tjelesne aktivnosti za čovjeka ukazuju mnogobrojni mjerljivi pokazatelji i to u gotovo svim znanstvenim područjima koja se povezuju s istraživanjem antropoloških i evolucijskih promjena (Mišigoj-Duraković, 2008). Iako se u materijalističkom duhu najčešće ukazuje na ljudska postignuća i prema tom parametru izgleda da samo onaj koji neprekidno

radi nešto korisno i to korisno što će okolina smatrati vrijednim, vrijedi. Sve drugo ako radi za sebe, na sebi i o sebi, predstavlja gubitak vremena. Zato i jest temeljni problem, a na to ukazuju i istraživanja da razlog ne vježbanja leži u neimanju vremena za sebe. Najveći broj ljudi ne vidi svrhu ni korist, dapače mnogi misle da je to „bačeno“ vrijeme, a u materijalističkom mentalitetu još su jedino vanjska priznanja, medalje i diplome, nešto čime se dokazuje nekome vlastita vrijednost.

1.2 REKREATIVNE AKTIVNOSTI

Društvene institucije u području rekreacije moraju ponuditi sadržaje koji odražavaju stvarne potrebe i želje građana. Ovo treba biti prepoznato i razvijeno na različitim razinama i u različitim sredinama, te treba odražavati stvarne interese konkretnih socijalnih i društvenih grupa. Glavna funkcija društvenih organizacija u ponudi rekreacijskih programa je omogućiti stabilnost i kontinuitet sadržaja.

Ljudski život, slično kao život svih živih organizama određen je redovitim cikličkim ponavljanjem određenih elemenata koji se izmjenjuju u više ili manje pravilnim sekvencama. Potrošnja energije i odmor slijede jedan drugog što generalno dovodi do određenog uravnoteženja odnosno ekvilibrija. Rekreativne aktivnosti koje se provode u slobodno vrijeme daju mogućnost da osoba samostalno istražuje svoju osobnost i mogućnost da se neograničeno participira u aktivnostima koje će omogućiti samoafirmaciju. (Zenić, 2016)

Stoga je u svim rekreativnim aktivnostima potrebno prepoznati i pronaći:

- Individualizam
- Smisao
- Zabavu
- Potpunost

Sudjelovanjem u sadržajima sportske rekreacije prepoznaje se pozitivni socijalni aspekt kroz unapređenje međuljudskih odnosa. Programi sportske rekreacije koji su u početku imali masovnog pristup orijentirani su danas na pojedinca i njegove potrebe što je dovelo do porasta kvalitete u dosezanju zadanih ciljeva. U svrhu zadovoljenja svih sastavnica antropološkog sustava razvijeni su programi sportske rekreacije koji integriraju različita

znanstvena područja: medicine, nutricionizma, ergonomije, psihologije, urbanizma, edukacije i brojnih tradicionalnih tehnika. Osim razvoja tjelesnih sposobnosti, posebna se pažnja poklanja psihičkom i mentalnom unapređenju korisnika programa sportske rekreacije. Programi se do pojedinosti usklađuju s objektivnim potrebama sudionika, a temelje se na analizi stanja i potreba pojedinca. Tehnološki razvoj omogućio je sofisticirane metode za mjerenje i procjenu stanja organizma, a posebna je pozornost posvećena subjektivnom doživljaju zdravlja, potreba i želja. S tim u skladu, osim sustava za praćenje i kontrolu učinaka programa, postavljeni su i standardi za praćenje zadovoljstva sudionika programa koji su ekvivalent kvalitete. (Andrijašević, 2016)

Bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima može znatno poboljšati zdravlje pojedinca, dok ga sedentarni način može pogoršati. Čini se da pozitivan utjecaj sportsko-rekreativnog programa na zdravstveni status vježbača uvelike ovisi o količini vremena provedenog bavljenja određenom sportskom aktivnošću. Dakle, ukoliko netko malo vježba, rezultati neće izostati, već će oni biti mali (Warburton i sur. 1999), a s rastom količine vremena posvećenog tjelesnom vježbanju, rast će i njegovi pozitivni efekti.

1.3 CILJ SPORTSKO REKREACIJSKOG VJEŽBANJA

Slika 1 prikazuje temeljne smjernice i ciljeve programa sportske rekreacije namijenjene različitim sudionicima. Svi navedeni programi, razrađeni do pojedinosti, primijenjeni su u praksi i vođeni od strane kineziologa u suradnji s ostalim stručnim osobljem. Razina razvoja sportsko rekreacijskih programa i njihova primjena u praksi vezana je uz stupanj društveno-ekonomskog razvoja pojedine zemlje. (Andrijašević, 2016)

SUDIONICI PROGRAMA	VRSTE PROGRAMA I SADRŽAJA	MJESTO ODVIJANJA PROGRAMA	CILJ SPORTSKO REKREACIJSKOG VJEŽBANJA
DJECA	Svi sportovi i sportske igre, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, škole i sl.	Vrtići, sportski klubovi, škole, kampovi, turistički centri	Rast i razvoj, socijalizacija, stvaranje navika, odgoj i obrazovanje, poboljšanje zdravlja, korekcija, razvoj ritma, estetskih i higijenskih vrijednosti i sl.
MLADI	Svi sportovi i sportske igre, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, škole i sl.	Sportski klubovi, škole, fakulteti, kampovi, turistički centri	Socijalizacija, stvaranje navika, odgoj i obrazovanje, poboljšanje zdravlja, korekcija, prevencija asocijalnih pojava, unapređenje zdravstvenog statusa i sl.
ODRASLE OSOBE	Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, poduka i sl.	Centri za rekreaciju, poduzeća, izletišta, kampovi, turistički centri	Unapređenje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika i sl.
STARIJE OSOBE	Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, poduka i sl.	Centri za rekreaciju, domovi umirovljenika, izletišta, kampovi, turistički centri	Unapređenje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika i zadovoljstvo, optimizam sl.
OSOBE S INVALIDITETOM	Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, poduka i sl.	Centri za rekreaciju i rehabilitaciju, izletišta, kampovi, turistički centri	Unapređenje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika, zadovoljstvo i sl.

Slika 1. Prikaz učinaka sportsko rekreacijskih programa na osobe različite životne dobi

1.4 DOBROBITI REDOVITOG BAVLJENJA SPORTSKO REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA

Pravilno planirano tjelesno vježbanje pozitivno utječe na čovjekovo zdravlje. Veliki je broj istraživanja dokazalo da redovito bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima osoba može smanjiti rizik nastanka nekih od najučestalijih bolesti današnjice, kao što su bolesti srčano-žilnog sustava (Berlin i Colidtz, 1900), inzulin neovisni dijabetes (Helmrich, Ragland i Paffenbarger, 1994), rak (Lee, 2003), arterijska hipertenzija (Warburton, Nicol i Bredin, 2006), pretilost (Blair i Brodney, 1999), depresija (McAuley, 1994) i osteoporoza (Warburton, Gledhill i Quinney, 2001). Trošt, Ciliga i Petrinović-Zekan (2007) tvrde da

preduvjet za to jest kvalitetno planirani i provedeni sportsko-rekreacijski program kojeg može sastaviti i provoditi školovana osoba za to. Ukoliko sportsko-rekreativni program ne odgovara individualnim karakteristikama vježbača može doći do nedovoljnog razvoja željenih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti ili do preopterećenja pojedinca sa svim popratnim nuspojavama (primjerice pretreniranost, kronična oštećenja ligamentarnog i hrskavičnog tkiva, itd.)

Trošt i suradnici tvrde da prema dosadašnjim spoznajama povećanje kvantitete tjelesne aktivnosti (u granicama normale) uzrokuje poboljšanje zdravstvenog statusa pojedinca u bilo kojoj dobi (Young i Dinan, 2005). Nema sumnje, dakle, da zdravstveno stanje pojedinca uvelike ovisi o njegovom bavljenju tjelesnom aktivnošću. Rečeno je naročito bitno, za osobe srednje ili starije životne dobi, koje se zbog svakodnevnih poslovnih obveza ili komotnosti modernog načina života sve manje kreću. Tjelesna inaktivnost (hipokinezija), jedan je od rizičnih faktora za nastanak bolesti kardiovaskularnog sustava, pretilosti i mnogih drugih kroničnih patologija. Srećom, hipokinezija predstavlja rizični faktor kojeg je moguće promijeniti. Već su aktivnosti niskog intenziteta, ukoliko se redovito provode, dovoljne za znatno smanjenje pojave kardiovaskularnih bolesti (Erikssen, 2001). Hodanje u trajanju od jedan sat tjedno smanjuje rizik od obolijevanja kardiovaskularnog sustava (Oguma i Shinoda-Tagawa, 2004). Također su istraženi pozitivni učinci redovitog tjelesnog vježbanja na smanjenje rizičnosti nastanka inzulin neovisnog dijabetesa (Lynch i sur., 1996). Sportsko-rekreacijski program, usmjeren na razvoj aerobnih sposobnosti ili relativne snage, može smanjiti rizičnost njegovog nastanka (Warburton, Gledhill i Quinney, 2001). Veliki je broj autora istražio utjecaj redovitog bavljenja sportskorekreacijskim aktivnostima na pojavu određenih vrsta raka (Lee, 2003). Posebno dobri rezultati dobiveni su u prevenciji raka dojke i debelog crijeva. Naime, čini se da redovita tjelesna aktivnost, bilo u obliku svakodnevnog posla ili u obliku organizirane sportsko-rekreacijske aktivnosti, smanjuje rizik obolijevanja od te dvije vrste raka (Kampert i sur., 1996). Također je istražena adaptacija koštanog sustava na redovito tjelesno vježbanje u smislu prevencije nastanka osteoporoze (Warburton, Gledhill i Quinney, 2001). Prema dosadašnjim spoznajama, sportsko-rekreacijski program usmjeren na razvoj jakosti stimulira izgradnju kosti, neposrednim učinkom vlaka mišića na kosti ili povećanjem učinka gravitacije na kost pri dizanju utega (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Redovito bavljenje sportsko-rekreacijskim aktivnostima nedvojbeno utječe i na poboljšanje funkcija mišićno-koštanog sustava, održavajući samostalnost odrasle ili starije osobe na duže vrijeme. Nekoliko preglednih članaka ističe pozitivan utjecaj redovitog tjelesnog vježbanja na

lokomotorni sustav osobe u dobi od 30 do 60 godina, naglašavajući važnost pozitivnih efekata kao što su: dugotrajnija samostalnost vježbača, povećanje koštane mase, smanjenje mogućnosti pada, te sprečavanje pojave koronarnih bolesti ili depresije (Warburton, Gledhill i Quinney, 2001). Spomenuti se učinci postižu već kod bavljenja sportsko-rekreacijskim aktivnostima sa naglaskom na razvoj jakosti i fleksibilnosti dva puta tjedno (Blair, LaMonte i Nichaman, 2004).

2 CILJ RADA

Cilj ovog rada bio je utvrditi profile rekreativaca i njihove karakteristike, odnosno navike tjelesnog vježbanja, razloge dolaska, iskustva i ciljeve polaznika Fitness centra X-treme Box i Fitness centra Transform Fitness u Sinju.

Fitness centri namijenjeni su čitavoj dobnoj populaciji i u svrhu istraživanja obuhvaćene su sve dobne generacije za dobivanje generalne slike ciljeva i potreba polaznika centra, kao i analize razlika među spolovima samih polaznika.

3 METODE RADA

3.1 UZORAK ISPITANIKA

Uzorak ispitanika sačinjavali su muškarci i žene različite životne dobi, polaznici Fitness centra X-treme Box i Fitness centra Transform Fitness u Sinju. Uzorak je prikupljen slučajnim odabirom tijekom veljače i ožujka 2019. godine. S obzirom da se radi o centrima koji su otvoreni prvenstveno za grupne funkcionalne treninge, može se reći da je uzorak ispitanika reprezentativan i da predstavlja populaciju rekreativnih vježbača u Sinju.

Ukupan uzorak sačinjavalo je 79 žena i 52 muškarca. Svi ispitanici bili su dobrog zdravstvenog stanja i u sam centar pristupili su dobrovoljno. Upitnik koji je korišten u radu ispunjavali su dobrovoljno i anonimno.

3.2 UZORAK VARIJABLI

Uzorak varijabli prikupljen je zatvorenim strukturiranim upitnikom koji se konstruiran za potrebe ovog rada. Upitnik se sastoji od pitanja kojima su ispitanici odgovarali na upite o općim karakteristikama, konzumiranju cigareta i alkohola, prethodnom sportskom iskustvu i razlozima dolaska u centar. Sam upitnik prikazan je u prilogu rada.

3.3 METODE OBRADE PODATAKA

Podatci su se obradili kroz nekoliko koraka.

U prvom koraku izračunati su deskriptivni statistički parametri, što je uključivalo izračunavanje aritmetičkih sredina i standardnih devijacija za parametrijske varijable te frekvencija i postotaka za neparametrijske varijable.

U drugom koraku utvrđene su razlike između spolova u parametrijskim varijablama, za što je korišten t-test za nezavine uzorke.

U trećem koraku izračunate su razlike za neparametrijske varijable, za što je korišten Mann-Whitney test.

Za obradu podataka korišten je računalni statistički program Statistica 13.

4 REZULTATI

Tablica 1.

Deskriptivni podaci i razlike između spolova za pušenje, konzumiranje alkohola i prehrambenih suplemenata (F – frekvencija, % - postotak, Z – numerička vrijednost Mann Whitney testa, p – razina značajnosti)

PUŠENJE	ŽENE			MUŠKI			MANN WHITNEY	
	F	%		F	%		Z	p
Ne pušim	43	53.75		21	41.18			
Prestao	10	12.50		9	17.65			
Ponekad	10	12.50		11	21.57			
Manje od 5 dnevno	10	12.50		7	13.73			
Više od 5 dnevno	7	8.75		3	5.88		0.88	0.37
ALKOHOL								
Ne pijem	39	48.75		11	21.57			
Pijem, ali nikad pripit	28	35.00		16	31.37			
Pripitost ponekad	9	11.25		14	27.45			
Pripitost 1 mjesečno ili više	4	5.00		10	19.61		3.79	0.01
PREHRAMBENI SUPLEMENTI								
Da, redovito	10	12.50		15	29.41			
Da, povremeno	29	36.25		16	31.37			
Ne	41	51.25		20	39.22		1.8	0.07

Tablica 1 prikazuje razlike u varijabala konzumiranja cigareta, alkohola i prehrambenih suplemenata (dodataka prehrani). Muškarci i žene značajno se razlikuju u konzumaciji alkohola, gdje konkretno muškarci češće konzumiraju alkohol. Muškarci više konzumiraju suplemente nego žene. Najmanja je razlika između muškaraca i žena po pitanju konzumiranja cigareta gdje vidimo da nema statističke razlike.

Tablica 2.

Deskriptivni podaci i razlike između spolova za varijable bavljenja sportom i rekreacijom (izvan fitness centra) (F – frekvencija, % - postotak, Z – numerička vrijednost Mann Whitney testa, p – razina značajnosti)

	ŽENE			MUŠKI			MANN WHITNEY	
	F	%		F	%		Z	p
BAVLJENJE NATJECATELJSKIM SPORTOM								
Da, još uvijek se bavim	6	7.50		8	15.69			
Da, ali prestao sam	27	33.75		28	54.90			
Ne	47	58.75		15	29.41		2.93	0.01
KOLIKO DUGO STE SE BAVILI?								
Nisam se bavio	48	60.00		15	29.41			
Manje od 1 godine	2	2.50						
Od 1 do 5 godina	13	16.25		13	25.49			
Više od 5 godina	17	21.25		23	45.10		3.29	0.01
RANG NATJECANJA								
Nisam se natjecao	57	71.25		16	31.37			
Niže lige	19	23.75		28	54.90			
Najviši rang natjecanja u državi	4	5.00		7	13.73		3.88	0.01
BAVLJENJE REKREACIJOM PRETHODNO								
Da, više od 1 godine	38	47.50		33	64.71			
Da, manje od 1 godine	15	18.75		9	17.65			
Ne	27	33.75		9	17.65		1.91	0.06

U tablici 2 prikazani su rezultati analiza u varijablama bavljenja natjecateljskim sportom i rekreacijom. Muškarci se bave više u natjecateljskom sportu, duži niz godina više od žena i natječu se više u profesionalnim ligama.

Tablica 3.

Deskriptivni podaci i razlike između spolova za varijable osobnog zadovoljstva tjelesnim izgledom i tjelesnom težinom (F – frekvencija, % - postotak, Z – numerička vrijednost Mann Whitney testa, p – razina značajnosti)

	ŽENE			MUŠKI			MANN WHITNEY	
	F	%		F	%		Z	p
KOLIKO STE ZADOVOLJNI SVOJIM UKUPNIM IZGLEDOM?								
Jako sam nezadovoljan	4	5.00		3	5.88			
Nisam baš zadovoljan	18	22.50		10	19.61			
U principu sam zadovoljan	52	65.00		31	60.78			
U potpunosti sam zadovoljan	6	7.50		7	13.73		0.57	0.56
KOLIKO STE ZABRINUTI OKO SVOJE TEŽINE?								
Vrlo sam zabrinut	4	5.00		3	5.88			
Dejlomično sam zabrinut	27	33.75		13	25.49			
Ne bih rekao da sam zabrinut	28	35.00		17	33.33			
Nisam uopće zabrinut	21	26.25		18	35.29		0.98	0.32

Prikazanim rezultatima u tablici 3 vidimo da nema značajnih razlika u zabrinutosti oko izgleda i težine među muškarcima i ženama. Većinom su zadovoljni oko svog izgleda.

Tablica 4.

Deskriptivni podaci i razlike između spolova za varijable kojim su ocijenjeni ciljevi dolaska u fitnes centar (AS – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, T-TEST – rezultati t-testa za nezavisne uzorke, df – stupnjevi slobode, p – razina značajnosti)

	ŽENE		MUŠKI		T-TEST		
	AS	SD	AS	SD	t-test	df	p
CILJ SMRŠAVITI	3.01	1.50	2.39	1.37	2.39	129.00	0.02
CILJ MIŠIĆNA MASA	3.70	1.08	3.96	0.94	-1.41	129.00	0.16
CILJ SNAGA	4.45	0.90	4.47	0.76	-0.14	129.00	0.89
CILJ SOCIJALIZACIJA	3.60	1.36	3.94	1.03	-1.54	129.00	0.13
CILJ KONDICIJA	4.78	0.48	4.55	0.67	2.25	129.00	0.03
CILJ OPUŠTANJE	4.61	0.70	4.31	0.88	2.14	129.00	0.03

Tablica 4 prikazuje rezultate analiza kojima su utvrđene razlike između muškaraca i žena po pitanju ciljeva dolaska u fitnes centar. Žene češće dolaze kako bi smršavile, povećale svoje funkcionalne i motoričke sposobnosti i radi opuštanja.

Tablica 5.

Deskriptivni podaci i razlike između spolova za varijable kojim ispitanici definirali vlastitu posvećenost treningu u fitness centru (F – frekvencija, % - postotak, Z – numerička vrijednost Mann Whitney testa, p – razina značajnosti)

	ŽENE			MUŠKI			MANN WHITNEY	
	F	%		F	%		Z	p
KOLIKO PUTA TJEDNO VJEŽBATE?								
Jedan put				1	1.96			
Dva do tri puta	72	90.00		38	74.51			
Više od tri puta	8	10.00		12	23.53		1.13	0.25
KOLIKO TRENINGA TJEDNO NAPRAVITE IZVAN NAŠEG CENTRA?								
Niti jedan	50	62.50		21	41.18			
Jedan do dva tjedno	27	33.75		23	45.10			
Tri i više tjedno	3	3.75		7	13.73		2.33	0.02

Tablica 5 prikazuje da muškarci više i češće treniraju izvan fintes centra.

5 RASPRAVA

U daljnjem tekstu osvrnut ću se na značajne komponente istraživanja, temeljem prethodno dobivenih rezultata.

Rezultati dobiveni o konzumiranju alkohola, cigareta i prehrambenih suplemenata između muškaraca i žena govore nam sljedeće. Najveća razlika je u konzumaciji alkohola koja nam pokazuje da žene uopće ne piju alkohol (49%), dok je kod muškaraca taj postotak vrlo nizak (22%) i čak njih 20% se izjasnilo da su pripiti jednom ili više puta mjesečno. Najveći broj ispitanika izjasnio se da pije alkohol, ali nikad do stanja pripitosti i tu nema razlike između muškaraca i žena (33%). Ovi podatci nam govore na veliku zabrinutost, pogotovo kod muškaraca, u konzumiranju alkohola jer veliki broj njih se izjasnio da dolaze do stanja pripitosti. Smatram da je to tako jer je grad Sinj godinama prednjačio kao grad koji ima najviše kafića po broju stanovnika i sve više se reklamiraju alkoholna pića koja, pogotovo muškarcima, služe kao „ispušni ventil“ da nakratko zaborave svoje probleme. Žene se bolje kontroliraju po tom pitanju vjerojatno što imaju veću svjesnost o tom poroku i dugoročnije razmišljaju o svom zdravlju i zbog toga što su odgojem naučene da je takav čin (pripit) sramotan.

Razlika o konzumiranju prehrambenih suplementa dokazuje da muškarci više koriste suplemente (30%) od žena (13%), ali je veliki postotak da i muškarci (39%) i žene (51%) uopće ne koriste suplemente. Dobiveni rezultati su takvi jer je najčešće riječ o nedovoljnoj educiranosti o korisnosti suplemenata. Na samu riječ „suplement“ većina ljudi, a pogotovo žene, smatraju nedozvoljenim supstancama koji služe u svrhu povećanja mišićne mase i nisu upoznati o dobrobiti samih suplemenata koji su korisni za njihovo tijelo.

Što se tiče razlika o utjecaju i konzumiranju duhanskih proizvoda vidimo da nema velike razlike između muškaraca i žena. Jako pozitivna činjenica je da većina ispitanika ne konzumira cigarete i da su svjesni rizika od raznih kardiovaskularnih bolesti koje same cigarete izazivaju i da brinu o svom zdravlju. Vjerujem da je jednim djelom dobar razlog za prestanak pušenja i visoka cijena samih cigareta, što je imalo utjecaja da se ljudi ostave tog poroka.

Razlike između muškaraca i žena po pitanju natjecateljskog sporta je jako značajna, gdje vidimo da se muškarci znatno više bave natjecateljskim sportom (54%) od žena (34%) i da se većina ispitanica nikad nije bavila tim (60%), dok je kod muškaraca taj postotak relativno

manji (29%). Takvi podatci uopće nisu začuđujući s obzirom da su u Sinju najpopularniji timski sportovi kao košarka, nogomet i ragbi, a nažalost ženski klubovi još nisu osnovani (Ragbi klub Sinj je jedno vrijeme imao ženski klub, ali se nažalost ugasio). Puno više mogućnosti i izbor za natjecateljski sport imaju muškarci.

Relativno mali broj ispitanika natjecao se u najvišem rangu natjecanja u državi (muškarci = 14%, žene = 5%) iz razloga što su samo Košarkaški klub Alkar i Ragbi klub Sinj u najvišem rangu (od sezone 2019./2020. i ženski rukometni klub Sinj).

Što se tiče razlike o zadovoljstvu o ukupnim izgledom i težinom vidimo da nema značajne razlike između muškaraca i žena. Vidimo da su većina i muškaraca (61%) i žena (65%) uglavnom zadovoljni svojim izgledom, dok je 25% muškaraca i 34% žena zabrinuto oko svoje tjelesne težine. Dobiveni rezultati su pozitivna činjenica jer vidimo da je većina ispitanika u principu zadovoljna svojim izgledom, dok je neki manji udio žena više zabrinut oko tjelesne težine zbog razloga što su žene općenito više opterećene s tim segmentom i teže što manjem udjelu potkožnog masnog tkiva.

Dobiveni rezultati razlika u segmentu o ciljevima dolaska u fitness centar, između muškaraca i žena, nam govore da postoje statističke razlike u 3 varijable, a to su: cilj smršaviti, cilj kondicija i cilj opuštanje. Ispitanice su se više izjasnile kako dolaze zbog mršavljena u odnosu na muškarce, iako se najveći broj ispitanica izjasnio kako prvenstveno dolaze zbog povećanja kondicije, zatim zbog opuštanja za vrijeme treninga i neočekivano zbog povećanja snage. Ispitanicima je također na prvom mjestu kondicija, zatim snaga, opuštanje i povećanje mišićne mase. Možemo reći da je malo neočekivano što se najveći broj žena izjasnio da im je snaga na prvom mjestu, zbog toga što sam očekivao da će se veći broj izjasniti za mršavljenje iz tog razloga što se sve veći broj žena želi ugledati na današnje modele sa što manjim postotkom potkožnog masnog tkiva, dok muškarci žele biti disciplinirani u treningu i održavati željenu mišićnu masu.

Što se tiče dobivenih rezultata o posvećenosti treningu u fitness centru između muškaraca i žena, možemo vidjeti da postoji značajna razlika u segmentu odrađenih treninga izvan fitness centra. Najveći broj žena se izjasnio da ne napravi niti jedan trening izvan centra (63%), dok je taj postotak nešto manji kod muškaraca (41%). Dosta dobar podatak govori i da muškarci treniraju dodatno 3 i više puta tjedno izvan fitness centra (14%) s obzirom da ih se 75% izjasnilo da naprave dva do tri treninga unutar fitness centra. Žene uglavnom treniraju dva do tri puta tjedno unutar fitness centra što i govori podatak od 90%.

6 ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je utvrditi razlike profila i karakteristika rekreativnih sadržaja između muškaraca i žena u gradu Sinju. Iz dobivenih rezultata možemo zaključiti sljedeće.

Razlike polaznika fintess centara o utjecaju konzumacije alkohola, duhanskih proizvoda i prehrambenih suplemenata su takve da vidimo da muškarci više i češće konzumiraju alkohol naspram žena. Općenito najveći broj ispitanika konzumira alkohol ali nikad do stanja pripitosti. Što se tiče konzumacije duhanskih proizvoda vidimo da polovica ispitanika uopće ne puši i da nema razlika između muškaraca i žena. Dobiveni rezultati su pozitivna činjenica jer veliki broj ispitanika koji se izjasnio da puši konzumira manje od 5 cigareta dnevno. Što se tiče razlika o korištenju suplemenata vidimo da veći broj muškaraca redovito koriste suplemente od žena, njih 30% u odnosu na žene 13%, a više od polovice žena ne koristi suplemente (51%), dok je kod muškaraca taj broj relativno manji 39%. Nadalje u segmentu bavljenja sportom postoje značajne razlike među spolovima. Čak 60% žena se izjasnilo da se prije nikad nisu bavile sportom, dok je taj broj kod muškaraca dosta manji, njih 29%. Što se tiče aktivnih sportaša vidimo da se 16% muškaraca i dalje bavi natjecateljskim sportom, dok je aktivnih sportašica 8%. U najvišem rangu natjecanja sudjelovalo je više muškaraca (14%), dok su se žene rijetko tu nalazile (5%). Nadalje što se tiče razlika u segmentu procjene zadovoljstva vlastitim izgledom i tjelesnom težinom vidimo da nema značajnih razlika između muškaraca i žena. Vidimo da je oko 63% ispitanika u principu zadovoljno vlastitim izgledom, dok su žene djelomično zabrinutije (34%) tjelesnom težinom u odnosu na muškarce (25%). Što se tiče ciljeva dolaska u fitness centar vidimo da kod žena prevladava mršavljenje, kondicija i opuštanje, a najvažniji segmenti su im kondicija, opuštanje i snaga. Kod muškaraca prevladava mišićna masa, socijalizacija i snaga, a najvažniji segmenti su im snaga, kondicija i opuštanje. I na kraju što se tiče posjećenosti treninga pokazano je da postoji razlika u segmentu odrađenih treninga izvan fitness centra. 45% muškaraca odradi najmanje jedan trening van fitness centra, dok je taj podatak kod žena 34%. Muškarci više puta u tjednu treniraju nego žene, njih 24% se izjasnilo da odrade više od tri treninga tjedno, dok je kod žena taj postotak 10% .

Iz cijelog rada možemo zaključiti da je rekreacija neophodna za zdravlje svih polaznika fitness centara pogotovo zbog današnjeg sedentarnog načina života. Trening odrađen u fitness centru nekim ljudima je jedini način tjelesne aktivnosti. Svaki trening trebao bi biti višestrukog utjecaja, s ciljem poboljšanja jakosti, mišićne izdržljivosti i kardiorespiratornih

sposobnosti. „Zdravlje je naše najveće blago i svakako ga ne smijemo uzimati zdravo za gotovo, samim time trebamo više vremena posvećivati tjelesnoj aktivnosti i zdravoj prehrani kao temelju općeg zdravlja“. (Krakan i sur., 2016)

7 LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2006). Kvaliteta u sportskoj rekreaciji. Zbornik radova, 15.
2. Berlin, J. A., & Colditz, G. A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. American journal of epidemiology, 132(4), 612-628.
3. Blair, S. N., & Brodney, S. (1999). Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. Medicine and science in sports and exercise, 31, S646-S662.
4. Blair, S. N., LaMonte, M. J., & Nichaman, M. Z. (2004). The evolution of physical activity recommendations: how much is enough?. The American journal of clinical nutrition, 79(5), 913S-920S.
5. Đorđević, A. (2005). Rekreacija kao način savremenog življenja. Sportska medicina, 5(2), 54-78.
6. Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality. Sports medicine, 31(8), 571-576.
7. Helmrich, S. P., Ragland, D. R., & Paffenbarger, J. R. (1994). Prevention of non-insulin-dependent diabetes mellitus with physical activity. Medicine and science in sports and exercise, 26(7), 824-830.
8. Kampert, J. B., Blair, S. N., Barlow, C. E., & Kohl III, H. W. (1996). Physical activity, physical fitness, and all-cause and cancer mortality: a prospective study of men and women. Annals of epidemiology, 6(5), 452-457.
9. Krakan, I., Serdarušić, I., Vajdić, D., & Očić, M. (2016). TRENINGOM DO POTPUNE HIGIJENE TIJELA. Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku, 2(8. Štamparovi dani), 29-32.
10. Lynch, J., Helmrich, S. P., Lakka, T. A., Kaplan, G. A., Cohen, R. D., Salonen, R., & Salonen, J. T. (1996). Moderately intense physical activities and high levels of cardiorespiratory fitness reduce the risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus in middle-aged men. Archives of internal medicine, 156(12), 1307-1314.
11. Lee, I. M. (2003). Physical activity and cancer prevention--data from epidemiologic studies. Medicine and science in sports and exercise, 35(11), 1823-1827.
12. McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes.
13. Mišigoj-Duraković, M. (2008) Kinantropologija: Biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
14. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999.). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos, Fakultet za fizičku kulturu.
15. Oguma, Y., & Shinoda-Tagawa, T. (2004). Physical activity decreases cardiovascular disease risk in women: review and meta-analysis. American journal of preventive medicine, 26(5), 407-418.
16. Trošt, T., Ciliga, D., & Petrinović-Zekan, L. (2007). Dobrobiti redovitog bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima u odrasla čovjeka. U V. Findak (ur.), Zbornik radova, 16, 540-545.

17. Zenić N. (2016) Elementi kineziološke rekreacije; kineziološka rekreacija, slobodno vrijeme i društveni utjecaji - Udžbenici Sveučilišta u Splitu
18. Warburton, D. E., Gledhill, N., Jamnik, V. K., Krip, B., & Card, N. (1999). Induced hypervolemia, cardiac function, VO2max, and performance of elite cyclists. Medicine and science in sports and exercise, 31(6), 800-808.
19. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. Cmaj, 174(6), 801-809.
20. Warburton, D. E., Gledhill, N., & Quinney, A. (2001). Musculoskeletal fitness and health. Canadian journal of applied physiology, 26(2), 217-237.
21. Young, A., & Dinan, S. (2005). Activity in later life. Bmj, 330(7484), 189-191.

8 PRILOG

Poštovani

U nastavku se nalazi upitnik kojim bi htjeli dobiti uvid u Vaše navike tjelesnog vježbanja, iskustvo, ciljeve i još neke faktore koji bi nam poslužili da dobijemo jasniju sliku o ciljevima i potrebama polaznika ovog centra. Upitnik je anoniman i nije nam namjera dobiti „Vaše osobne" podatke, već ispitati generalno stanje populacije koja dolazi u centar. Za ispunjavanje će Vam trebati manje od 5 minuta. Sva pitanja su s „ponuđenim odgovorima".

Unaprijed zahvaljujemo na odvojenom vremenu

---

1. **Spol**: M Ž

2. **Dob**
   a. < 18 godina
   b. 19-21 godine
   c. 22-30 godina
   d. 31-40 godina
   e. 41-50 godina
   f. > 50 godina

3. **Pušenje**
   a. Ne pušim i nikad nisam pušio
   b. Ne pušim, prestao sam
   c. Ponekad zapalim cigaretu, ali ne radimo to svakodnevno
   d. <5 cigareta dnevno
   e. > 5 cigareta dnevno

4. **Konzumiranje alkohola**
   a. Ne pijem alkohol
   b. Pijem alkohol, ali nikad do stanja pripitosti
   c. Pijem alkohol, a pripit znam biti ponekad
   d. Pijem alkohol, a pripit znam biti jednom mjesečno ili više

5. **Konzumiranje prehrambenih suplemenata (dodataka prehrani=**
   a. Da, redovito
   b. Da, povremeno/rijetko
   c. Ne

6. **Jeste li se ikada aktivno bavili nekim natjecateljskim sportom**…?
   a. Da, još uvijek se bavim
   b. Da, prestao/-la sam se baviti
   c. Ne

7. **Koliko dugo ste se bavili natjecateljskim sportom (ukupno)…?**
   a. Nisam se bavio/-la
   b. Manje od godine dana
   c. 1-5 godina
   d. Više od 5 godina

8. **Najviši rang natjecanja na kojem ste ikada nastupili u svojoj sportskoj karijeri…?**
    a. Nisam se natjecao/-la
    b. Niže lige
    c. Prva A liga (najviši rang natjecanja u državi)

9. **Da li ste se prije dolaska u ovaj centar bavili nekim oblikom rekreacije, koji se ne bi mogao karakterizirati kao natjecateljski sport (odlazak u fitnes centar, trčanje, sportske igre)?**
    a. Da, više od godine dana
    b. Da, manje od godine dana
    c. Ne

Pitanje SAMO ZA ONE KOJI SU SE BAVILI SPORTOM ILI REKREACIJOM <u>PRETHODNO</u>

10. **Koliko teškim bi okarakterizirali vaš trening**
    a. Ne bih rekao da je bio fizički naporan
    b. Bio je srednje fizički naporan
    c. Fizički je bio naporan
    d. Bio je jako fizički naporan

Pitanje SAMO ZA ONE KOJI SU SE BAVILI SPORTOM ILI REKREACIJOM <u>PRETHODNO</u>

11. **Koliko često ste trenirali tjedno (uključujući i utakmice ili natjecanja)**
    a. Jednom ili dvaput tjedno
    b. Tri ili četiri puta tjedno
    c. Gotovo svaki dan ali najviše jedan trening dnevno
    d. Gotovo svaki dan, ponekad i više od jednog treninga dnevno

12. **Koliko ste zadovoljni svojim ukupnim izgledom…?**
    a. Jako sam nezadovoljan/-na
    b. Nisam baš zadovoljan/-na
    c. U principu sam zadovoljan/-na
    d. U potpunosti sam zadovoljan/-na

13. **Koliko ste zabrinuti oko svoje težine…? (odnosi se na zabrinutost i oko smanjenja i povećanja težine)**
    a. Vrlo sam zabrinut/-a
    b. Djelomično sam zabrinut/-a
    c. Ne bih rekao da sam zabrinut/-a
    d. Nisam uopće zabrinut/-a

14. **Na skali od 1 (najmanje važno) do 5 (jako važno) ocijenite razloge Vašeg dolaska i vježbanja u našem centru (<u>Molimo dajte ocjenu za svaku tvrdnju</u>)**

a.	Izgubiti težinu (smršaviti)	1 2 3 4 5
b.	Dobiti mišićnu masu	1 2 3 4 5
c.	Ojačati	1 2 3 4 5
d.	Družiti se	1 2 3 4 5
e.	Povećati ukupne radne sposobnosti (kondiciju)	1 2 3 4 5
f.	Opustiti se	1 2 3 4 5

15. **Koliko puta tjedno dolazite u naš centar i vježbate?**
    a. Jedan put tjedno
    b. 2-3 puta tjedno
    c. Više od 3 puta tjedno

16. **Koliko treninga tjedno napravite izvan našeg centra?**
    a. Niti jedan
    b. 1-2 tjedno
    c. 3 i više tjedno