

Prof. dr Đorđe Nićin

Fakultet za menadžment u sportu, Beograd

STAVOVI VEŽBAČA PREMA FITNES AKTIVNOSTIMA

1. UVOD

Fitnes vezbovni pokret je prepoznatljiv u svetu i kod nas kako po popularnosti, raznovrsnosti programa vežbanja, tako i po značaju za zdrav život današnjeg čoveka. Fitnes nije samo vežbanje, fitnes je i vođenje računa o svom zdravlju, izgledu, o svom raspoloženju, o kondiciji, fitnes je i mnogo više od toga, fitnes je način života, to je životna filozofija. Fitnes aktivnostima se bave i mladi i stariji, žene i muškarci, bogati i siromašni, obrazovani i neobrazovani, rečju svi koji vode računa prvenstveno o svom zdravlju. I mnogo više, oni kojima je stalo do sebe samih.

Današnji način života, posmatrano sa motoričkog i funkcionalnog aspekta, može se reći da ne odgovara potrebama čoveka, a posebno potrebi čoveka za kretanjem. Mnoga olakšanja koja su rezultat tehničko-tehnološkog razvoja, samo su prividno "olakšanja" za današnjeg čoveka. Naime, čovek je primoran da se malo kreće (korišćenje automobila, lifta, kompjutera, mobilnih telefona, pokretnih stepenica, postojanje mini marketa gotovo u svakoj većoj zgradi i sl.), što je rezultiralo bolešću savremenog čoveka, koja je verifikovana od strane Svetske zdravstvene organizacije, a pod imenom hipokinezija. Posmatrano u biološkom smislu, nekretanje je stres za čoveka, isto kao što je i preterano kretanje-vežbanje, takođe stresno. Današnji čovek izložen je i mnogim drugim stresnim faktorima kao sto su: duvan, alkohol, psihička napetost, buka, užurbani način života, nerešeni egzistencijalni problemi posla, stanovanja i dr. Smanjenje fizičkog rada, odn. kretanja, uzrokovalo je smanjenje vitalnih životnih funkcija srčano-sudovnog, disajnog, metaboličkog i drugih organskih sistema, a time i pojavu različitih tegoba i bolesti, čiji je uzrok upravo smanjeno telesno kretanje. Gojaznost, koja direktno prati hipokineziju je poseban zdravstveni problem, koji je najviše prisutan u najrazvijenijim zemljama sveta (SAD, Kanadi, Australiji, Nemačkoj i dr.) Samo tih nekoliko činjenica, jasno govori o ugroženosti zdravlja današnjeg čoveka i potrebi da čovek počne da se intenzivno bavi vraćanjem svojih prirodnih resursa (prvenstveno svojih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti), a radi dobre forme, dobre kondicije, dobrog raspoloženja i lakšeg podnošenja svih životnih teškoća i problema.

Fitness aktivnosti pružaju upravo mogućnost vraćanja kretanju, telesnom vežbanju na savremeni i današnjem čoveku primeren način. Koliko te aktivnosti ispunjavaju potrebe vežbača, koliko se o fitnessu i uopšte o vežbanju zna i kakvi su motivi za upražnjavanje određenih fitness aktivnosti, samo je deo pitanja na koje se tražio odgovor. **Predmet** istraživanja su stavovi vežbača prema fitness aktivnostima.

Cilj rada je da se identifikuju i vrednuju stavovi vežbača prema fitness aktivnostima po godinama života vežbača, po sistematicnosti vežbanja i učestalosti vežbanja i da se eventualno identifikuju razlike u stavovima vežbača prema fitness aktivnostima u odnosu na navedene kriterijume.

2. MATERIJAL I METODE

2.1 Uzorak ispitanika

Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 116 osoba ženskog pola, koje preko godinu dana vežbaju sistematski u nekom od fitness klubova u Beogradu i Novom Sadu, u vremenu od 15. januara do 20. februara 2005. godine. Uslovi pod kojima je vršeno anketiranje, bili su dosta ujednačeni, jer se anketiranje izvodilo pre časova vežbanja u zatvorenom prostoru fitness klubova (recepција, svlačionice), a pre popunjavanja anketnog upitnika, autor ovog rada je dao najvažnija uputstva vežbačima, o načinu popunjavanja anketnog upitnika.

Ispitanice su starosti od 16-51 godine i iz tog razloga velike razlike u godinama, sačinjeno je 4 subuzorka i to:

1. do 20 godina, 17 vežbačica;
2. od 21-30 godina, 61 vežbačica;
3. od 31-40 godina, 23 vežbačice i
4. preko 41. godine, 15 vežbačica.

2.2 Uzorak varijabli

Radi ispitivanja stavova vežbačica prema fitness aktivnostima, sproveden je anketni upitnik sa 16 pitanja, a korišćena je Likertova skala stavova. Pitanja u anketnom upitniku i skalu stavova prema fitness aktivnostima, konstruisao je autor ovog rada. Skala sadrži pet tvrdnji od kojih su dve pozitivno i dve negativno orijentisane prema fitness aktivnostima, dok je jedna tvrdnja neutralna. Na ovaj način su dobijene informacije o smeru i intenzitetu stavova. Anketa je bila anonimna.

Utvrđivanje stavova vežbača, izvršeno je tehnikom skaliranja, a na osnovu deskriptivne skale koja se sastoji od pet verbalno izloženih kategorija, od koji svaka označava određeni stepen. Kategorije su svrstane u kompleks i sve

zajedno polaze od iste osnove i istog značenja, ali se razlikuju po smeru (pozitivni-negativni stavovi i neodlučnost) i intenzitetu i to od najvišeg slaganja do najvećeg neslaganja:

- **potpuno se slažem;**
- **slažem se;**
- **neodlučna sam;**
- **ne slažem se;**
- **uopšte se ne slažem.**

Podaci iz anketnog upitnika obrađeni su uobičajenim statističkim procedurama za ovakvu vrstu istraživanja i to: procentni račun, distribucija frekvencija, a značajnost razlika frekvencija, Hi-kvadrat testom, na nivou značajnosti ($P < 0,05$). U radu su, radi ograničenog prostora, prikazani samo rezultati Hi-kvadrat testa.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

U obradi anketnog upitnika, odn. skale Likertovog tipa, poslo se od tri kriterijuma podele i to: po godinama života (do 20, od 21 - 30, od 31 - 40 i od 41 - 51); po učestalosti vežbanja (2 puta, 3 puta i 4 i više puta nedeljno); po tome da li vežbači sistematski vežbaju, odn. da li vežbaju u kontinuitetu više godina. Praćena je petostepena vrednost stavova, odn. praćen je smer stavova (pozitivni ili negativni stavovi), kao i intenzitet stavova, (od najvećeg slaganja, ka manjem slaganju i neodlučnosti). Ponuđeni stavovi su bili: potpuno se slažem, slažem se, neodlučna sam, ne slažem se i uopšte se ne slažem, odn. posmatrana je statistička značajnost iskazanih stavova vežbača prema fitnes aktivnostima.

U upitniku su bila postavljena sledeća pitanja (po navedenom redosledu):

1. *Fitnes aktivnosti su neophodne savremenom čoveku;*
2. *Pojedinac treba da bira fitnes program koji mu odgovara;*
3. *Aerobik je najpopularniji program fitnesa;*
4. *Najveći uticaj aerobika je na motoričke sposobnosti;*
5. *Veliki značaj aerobik ima za intelektualne sposobnosti i emocionalnu stabilnost;*
6. *Aerobik mi pruža sve što očekujem od vežbanja;*
7. *Fitnes klubovi su ustanove koje mi pružaju očekivanu kompletnu uslugu;*
8. *U danu kada vežbam (treniram), osećam se mnogo bolje, nego u danu kada ne idem u fitnes klub na trening;*
9. *Trener je za mene najvažniji faktor zbog koga vežbam;*

10. *Treninzi su zanimljivi i raznovrsni i to me najviše podstiče da vežbam;*

11. *Treninzi su mi prijatniji kada vežbam sa najboljom drugaricom i kada se družimo;*

12. *Za vreme i posle vežbanja, neophodno je uzimati tečnost;*

13. *Zdravom načinu života doprinosi, osim vežbanja i prestanak pušenja, nekonzumiranje alkohola, pravilna ishrana;*

14. *Osim samog vežbanja, radi zdravog načina života, potrebno je i steći znanja o efektima vežbanja, o određivanju opterećenja, o pravilnoj ishrani, korišćenju tečnosti i sl.;*

15. *Vlasnik fitnes kluba treba da obezbedi lekarski pregled pre nego što se neko uključi u fitnes programe;*

16. *Vežbanje u društvu vaših vršnjaka, doprinosi boljoj proceni sopstvenih motoričkih sposobnosti.*

Prema kriterijumu **godine života**, zapažene su statistički značajne razlike prema rezultatima HI-kvadrat testa, (**Tabela br. 1**), u dva pitanja i to:

Aerobik mi pruža sve što očekujem od vežbanja (6) i Trener je za mene najvažniji faktor zbog koga vežbam (9).

U ostalim pitanjima, odn. odgovorima, nisu zapažene statistički značajne razlike u vrednosti stavova po uzrastima. Drugim rečima, bez obzira na starosno doba, odn. godine života koje su obuhvacene ovim istraživanjem, ne postoje razlike u stavovima vežbača prema fitnes aktivnostima po uzrastima. Vežbači, dakle, imaju uglavnom pozitivne stavove prema vežbanju. Aerobik pruža vežbačima sve što očekuju od vežbanja u fitnes klubu i imaju prema njemu intenzivan pozitivan stav, dok stav prema tome da je trener najvažniji faktor zbog koga vežbaju je uglavnom negativan, srednjeg intenziteta, što znači da trener za većinu vežbača nije najvažniji faktor zbog koga vežbaju. Trener može biti jedan od faktora izbora fitnes kluba u koji će vežbač ići da vežba i on to i jeste verovatno u nekim klubovima, jer je on i animator. O ovom pitanju uloge i značaja trenera, može se posebno istraživati, ali pošto to nije bio cilj ovoga rada, autor se neće ni udubljivati u ovu problematiku ovom prilikom.

Tabela br. 1 - Rezultati Hi- kvadrat testa (starosne grupe) za pitanja broj 6 i 9

Pitanje br. 6	vrednost	razlika	značajnost
Hi-kvadrat	18.581	12	.099
Pitanje br. 9			.
Hi-kvadrat	25.096	12	.014

Kada se analiziraju stavovi vežbača prema kriterijumu sistematskog vežbanja u toku visgodie na, onda se zapaža samo jedan pozitivan stav u kome

postoje statistički značajne razlike među vežbačima koji sistematski vežbaju, (**Tabela br. 2**), na pitanje: *Vežbanje u društvu vaših vršnjaka, doprinosi boljoj proceni sopstvenih motoričkih sposobnosti (16)*. S obzirom na to da se ovde radi o iskusnim višegodišnjim vežbačima, kojima je vežbanje "preslo" u naviku, sasvim je prihvatljivo da oni vežbajući u društvu svojih vršnjaka, žele i da se uporede sa drugima, što može biti i dodatni motiv za daljim napretkom i zalaganjem, a pre svega za nastavkom sistematskog vežbanja.

Tabela br. 2 - Rezultati Hi-kvadrat testa (sistematsko vežbanje) za pitanje broj 16

Pitanje br. 16	vrednost	razlika	značajnost
Hi-kvadrat	14.708	8	.065

Analizom rezultata prema kriterijumu **učestalosti vežbanja**, zapaža se da su statistički značajne razlike u stavovima, (**Tabela br. 3**), dobijene u najviše pitanja i to: *Veliki značaj aerobik ima za intelektualne sposobnosti i emocionalnu stabilnost (5)*; *Treninzi su mi prijatniji kada vežbam sa najboljom drugaricom i kada se družimo (11)*; *Za vreme i posle vežbanja, neophodno je uzimati tečnost (12)*; *Vlasnik fitnes kluba treba da obezbedi lekarski pregled pre nego što se neko uključi u fitnes programe (15)*.

Tabela br. 3 Rezultati Hi-kvadrat testa (učestalost vežbanja) za pitanja broj 5, 11, 12, 15

Pitanje br. 5	vrednost	razlika	značajnost
Hi-kvadrat	13,574	8	.094
Pitanje br. 11			
Hi-kvadrat	14.026	8	.081
Pitanje br. 12			
Hi-kvadrat	19.139	8	.014
Pitanje br. 15			
Hi-kvadrat	18.680	8	.017

Pošto se kod ovih vežbača radi o tome da oni relativno često vežbaju u toku nedelje, onda je i sasvim razumljivo da oni imaju pozitivne stavove prema više pitanja postavljenih u anketi, jer su više i prisutni u klubovima, često vežbaju, a i zainteresovaniji su verovatno za "život" u klubu i za svoju edukaciju i pravilno usmereno vežbanje, što se može videti i po stavu da od vlasnika fitnes kluba očekuju brigu o lekarskoj kontroli, kao i o pozitivnom stavu prema uzimanju tečnosti u toku i posle vežbanja, čime potvrđuju prihvatanje savremenijih znanja o konzumiranju tečnosti u toku vežbanja, kao i posle završetka vežbanja, jer su ranije preporuke bile da se tečnost u toku vežbanja ne uzima! Potreba za druženjem, kada se češće trenira, takođe je jasno iskazana

kroz pozitivan stav vežbača koji češće vežbaju, o potrebi druženja sa najboljom drugaricom u toku vežbanja, što verovatno indikuje i uopšte veću potrebu za druženjem osoba koje češće vežbaju. Moguće da im taj faktor druženja, olakšava vežbanje i daje dodatni motiv za učestalije vežbanje u toku nedelje.

4. ZAKLJUČAK

Ispitivani su stavovi vežbača Beograda i Novog Sada prema fitness aktivnostima. Istraživanjem je obuhvaćeno 116 vežbačica od 18 do 51. godine. Anketni upitnik je sadržavao 16 pitanja sa skalom Likertovog tipa. Od 16 pitanja, na njih 7 je utvrđena statistički značajna razlika u stavovima vežbača i to po kriterijumu starosnih grupa na 2 pitanja, po kriterijumu sistematskog vežbanja na jedno pitanje i po kriterijumu učestalosti vežbanja, na 4 pitanja. U ostalim pitanjima, nisu utvrđene statistički značajne razlike u stavovima prema fitness aktivnostima, niti prema uzrastima, niti prema sistematskom vežbanju, a niti prema učestalosti vežbanja.

Aerobik mi pruža sve što očekujem od vežbanja, pozitivan je stav visokog intenziteta kod svih starosnih grupa. Trener je za mene najvažniji faktor zbog koga vežbam, negativan je stav u starosnim grupama, što znači da trener nije najvažniji faktor zbog koga vežbači vežbaju. Kod vežbača koji sistematski vežbaju godinama cele godine, vežbanje u društvu vršnjaka, doprinosi boljoj proceni sopstvenih motoričkih sposobnosti i motiviše ih na vežbanje.

Kod vežbača koji učestalo vežbaju više puta nedeljno, statistički značajne razlike u stavovima su dobijene u oceni da aerobik ima veliki značaj za intelektualne sposobnosti i emocionalnu stabilnost, da su treninzi prijatniji kada se vežba sa najboljom drugaricom i kada se i druže, da treba konzumirati tečnost u toku i posle vežbanja, čime potvrđuju da su dobro edukovane u pogledu nadoknade tečnosti. Pozitivnim stavom da vlasnik fitness kluba treba da obezbedi lekarski pregled vežbača, vežbači jasno poručuju vlasnicima fitness klubova da očekuju od njih da i oni treba da vode računa o zdravlju svojih klijenata-vežbača, što je u interesu prvenstveno vežbača, ali i fitness klubova.

LITERATURA

1. Đurić, Đ. (2001): Socijalna psihologija obrazovanja. Učiteljski fakultet, Sombor.
2. Nićin, Đ., J. Vozarević (1994): Stavovi osoba ženskog pola prema aerobiku. Letnja škola pedagoga fizičke kulture Srbije, Sombor.
3. Nićin, Đ. (2003): Fitness. Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta "Braća Karić", Beograd, Viša škola za sportske trenere, Beograd.
4. Perić, D. (2000): Projektovanje i elaboriranje istraživanja u fizičkoj kulturi. SIA, Beograd.

Full Professor Ph.D. Djordje Nicin
Faculty of Management in Sport
University “Braca Karic”, Belgrade

ATTITUDES TO FITNESS ACTIVITIES OF THE ONE WHO EXERCISES

SUMMARY

Fitness activities, that is, fitness programs, have become very popular both among young people, and among the middle aged persons as well as the old aged ones. There are many reasons to practice some of fitness programs, but according to the fitness definition, the basic one should be: to be in good condition, to function well in everyday life and work, to be healthy, to be in good mood, to live a high quality life, all that by exercising.

How does the one who practices experience some of the fitness programs, why does the one exercise in a certain fitness club, what else apart from exercising, influences a healthy way of living, does one get any more knowledge about fitness during and after exercising and so on, are only some of the questions that need to be answered by the one who exercises.

The research was conducted by the scale of claims of Likert’s type on the sample of 150 female and male ones who exercise in some of Novi Sad and Belgrade fitness clubs.

Key words: *Fitness, exercising, attitudes.*

„Dan”, 14. mart 2005.

**ДАНАС ПРЕС КОНФЕРЕНЦИЈА
ЦСА У КОТОРУ
Четири дана о
ЕКОНОМСКИМ ОДНОСИМА
У СПОРТУ**

Поводом организовања Првог конгреса Црногорске спортске академије и друге научне међународне конференције Црногорске спортске академије, на тему „Методологија и технологија рада у спорту и друштвено – економски односи у спорту”, у хотелу “Фјорд” у периоду од 31. марта до 3. априла 2005. године, ЦСК ће данас у 12 часова организовати прес конференцију, која ће се одржати у плавом салону хотела “Фјорд” у Котору.

На прес конференцији ће у име организатора учествовати председник Црногорске спортске академије проф. др Душко Бјелица, и извршни директор ХП „Фјорд” АД Котор Радослав Милићевић. **Д.В.**