

*Prof. dr Đorđe Nićin,
Doc. dr Velimir Vukajlović,
Nataša Trivić*

Fakultet sportskih nauka Panevropskog univerziteta „Apeiron“, Banja luka

ZNANJA I STAVOVI VEŽBAČICA O FITNESSU

1. Uvod

Fitnes kao savremeni vežbovni pokret, pokrenuo je mnoge ljude na telesnu aktivnost, iako im ona nije bliska. Motivi za uključivanje ljudi, pre svega rekreativaca u fitnes programe vežbanja različiti su, ali su najčešći: poboljšanje zdravlja, smanjenje telesne mase, povećanje kondicije, druženje i dr. Međutim, pored rekreativaca, u fitnes programe vežbanja, uključeni su i sportisti, rekonvalescenti, osobe sa posturalnim poremećajima, osobe sa posebnim potrebama i drugi ljudi koji, želeći da nešto dobro urade za sebe, posećuju fitnes klubove i u njima vežbaju.

Nekadašnji stavovi ljudi da je vežbanje „samo“ za mlade, za zdrave, za osobe koje nemaju probleme sa svojim aparatom za kretanje, danas su uglavnom promenjeni, zahvaljujući pre svega novom znanju, kako iz medicine, tako i iz telesnog vežbanja, odn. sportskih nauka. Primera za ovakav stav ima napretek, pre svega iz svakodnevice, čiji smo svedoci, gledajući starije osobe koje sportski hodaju, trče, vežbaju u parkovima, pored jezera, reka, na izletištim, a sve veći broj ljudi je uključen i u fitnes klubove u kojima sistematski vežbaju.

Edukacija i edukativni nivo ljudi u oblasti zdravlja, telesnog vežbanja, fitnesa, ekologije, stresa i dr. su veoma značajni faktori opredeljenja ka zdravom načinu života, ka filozofiji zdravog življenja. Savremeni mediji, a posebno televizija i internet daju veliki doprinos podizanju obrazovnog nivoa širokog kruga ljudi, koji, živeći „sedećim“ načinom života, makar dobijaju informacije o ulozi i značaju telesnog vežbanja na zdrav život.

Hipokinezija kao bolest današnjeg čoveka je „produkt“ aktuelnog načina života (automobil, televizija, kompjuter, mobilni telefon, lift i dr.), dakle, praktički onemogućenog kretanja. Ukoliko se čovek osvesti i shvati da mu takav način života ne pruža potpuni komfor, nego, naprotiv, bolest, tada „uzima svoju sudbinu u svoje ruke“ i preduzima ono što je najzdravije, što je najprirodnije, počinje da se više kreće, da vežba i time spasava od hipokinezije kao bolesti današnjeg savremenog čoveka.

Fitnes vežbovni pokret je prihvaćen od velikog broja ljudi, kako mladih, tako i zrelih i starijih godina, ali ne samo sa aspekta vežbanja, nego i sa aspekta potrebe sticanja odredjenih usmerenih znanja iz medicine, dijetetike, treninga, psihologije i drugih oblasti znanja koje su prvenstveno u funkciji zdravlja, lepog izgleda i kondicije.

U gore navedenom smislu, **osnovni cilj** ovog istraživanja je sagledavanje znanja i stavova vežbačica o fitnessu.

2. Materijal i metode

Istraživanje je realizovano u jednom fitnes-aerobik studiju u Banja Luci u novembru-decembru 2008. godine. Korišćen je anketni upitnik sa skalom tvrdnji Likertovog

tipa sa 16 pitanja i ponudjenim odgovorima (*potpuno se slažem, slažem se, neodlučna sam, ne slažem se, uopšte se ne slažem*). U anketnom upitniku je bilo još 6 pitanja na koje su ispitanice odgovarale ili na ponudjene odgovore ili dopisivanjem odgovora. Ispitanice su popunjavale anketni upitnik kod kuće i vraćale ga ispitivaču sledećeg treninga. Anкета je bila anonimna. Pitanja u anketnom upitniku:

1. Fitnes aktivnosti su neophodne savremenom čoveku
2. Pojedinaac 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 sto očekujem od vežbanja.
7. U danu kada vežbam (treniram), osećam se mnogo bolje, nego u danu kada ne idem na trening.
8. Trener je za mene najvažniji faktor zbog koga vežbam.
9. Treninzi su zanimljivi i raznovrsni i to me najviše podstiče da i dalje vežbam.
10. Stekao sam naviku vežbanja
11. Treninzi su mi prijatniji kada vežbam sa najboljom drugaricom i kada se družimo.
12. Za vreme i posle vežbanja, neophodno je uzimati tečnost (vodu ili sokove ili vitaminsko-mineralne napitke).
13. Zdravom načinu života doprinosi, osim vežbanja i prestanak pušenja, nekonsumiranje 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. Trener treba da obezbedi lekarski pregled pre nego što se neko uključi u program vežbanja
16. Vežbanje u društvu Vaših vršnjaka, doprinosi boljoj proceni sopstvenih motoričkih sposobnosti
17. Pol: M. Ž. Godine života: _____
18. Koliko puta nedeljno vežbate (organizovano ili sami) 1 2 3 4 i više
19. Koji je Vas osnovni cilj zbog kojeg vežbate?
20. Da li ste u Vašem zivotu ikada vežbali sistematski (osim nastave fizičkog vaspitanja u školi)? DA NE POVREMENO
21. Da li je cena usluge programa vežbanja koji pohađate, važna za vaše opredeljenje da trenirate baš po ovom programu? DA NE
22. Šta Vas vezuje za program vežbanja za koji ste se opredelili? (navedite razloge)
23. Ukoliko želite još nešto da dodate ovoj anketi, a što njome nije obuhvaćeno, slobodno to i učinite na OVOM MESTU. Hvala Vam na učešću u anketi!

Uzorak ispitanika sačinjavala je 91. vežbačica. Ispitanice su vežbale 2 puta nedeljno na redovnim organizovanim treninzima. Za obradu anketnog upitnika, sačinjene su tri starosne kategorije ispitanica i to:

- a) do 23. godine – 25 ispitanica
- b) od 24-29 godina – 45 ispitanica i
- c) preko 30 godina – 21 ispitanica.

Podaci dobijeni anketnim upitnikom, obradjeni su statističkim postupcima: procentnim računom, neparametarskom analizom varijanse (na osnovu rangova Kruskal Valisov-im testom) i Spirmanovim koeficijentom korelacije ranga.

3. Rezultati i diskusija

Rezultati ankete su prikazani tabelarno i deskriptivno.

Tabela 1 – Odgovori na pitanja u procentima (%)

Pitanje broj	potpuno se	slažem se	neodlučna	ne slažem	uopšte se ne
1	65,93%	32,97%	0	1,1%	0
2	64,84%	32,97%	2,2%	0	0
3	9,89%	69,23%	18,68%	2,2%	0
4	6,59%	59,34%	21,98%	12,09%	0
5	24,18%	56,04%	12,09%	6,59%	0
6	35,16%	53,85%	7,69%	3,3%	0
7	80,22%	17,58%	1,1%	1,1%	0
8	8,79%	31,87%	8,79%	47,25%	3,3%
9	56,04%	39,56%	3,3%	1,1%	0
10	38,46%	45,05%	7,69%	8,79%	0
11	17,58%	34,07%	12,09%	28,57%	7,69%
12	82,42%	17,58%	0	0	0
13	81,32%	14,29%	2,2%	2,2%	0
14	67,03%	31,87%	0	0	0
15	15,38%	26,37%	32,97%	24,18%	1,1%
16	8,69%	46,15%	19,78%	23,08%	0

Analizirajući rezultate ankete, može se konstatovati da su ispitanice, bez obzira na godine života, potpuno saglasne u tome da za vreme i posle vežbanja treba konzumirati tečnost, a takodje i u tome da zdravom načinu života, osim vežbanja, doprinose i prestanak pušenja, pravilna ishrana i nekonzumiranje alkohola. Dakle, neka znanja ispitanica o telesnom vežbanju su dobra (pitanja 12 i 13).

Prema visokoj vrednosti procenta (69,23%) ispitanica se slaže u tome da je aerobik najpopularniji program fitnesa (pitanje broj 3), a 67,03% ispitanica je potpuno saglasno da je potrebno, osim vežbanja radi zdravog načina života, steći i znanja o efektima vežbanja, o određivanju opterećenja, o pravilnoj ishrani, korišćenju tečnosti (pitanje broj 14).

Oko dve trećine ispitanica se potpuno slaže sa tim da su fitnes aktivnosti neophodne savremenom čoveku, kao i sa tim da pojedinac treba da bira fitnes program koji mu odgovara (pitanja 1 i 2).

Preko 83% vežbačica je istaklo da je steklo naviku vežbanja (pitanje broj 10), što jasno ukazuje na to da se navika vežbanja može steći samo upornim, sistematskim treninzima, što znači da su ispitanice redovno vežbale duži vremenski period.

Da trener nije najvažniji faktor zbog koga vežbaju (pitanje broj 8), odgovorilo je 47,25% ispitanica, a za oko trećinu njih je trener najznačajniji faktor zbog koga vežbaju. Ovo ukazuje na to da je trener ipak značajan faktor, koji može da animira vežbače, ali isto tako i da ih odbije od vežbanja.

Za oko 95% ispitanica, treninzi su zanimljivi i raznovrsni, što ih najviše podstiče da i dalje vežbaju (pitanje broj 9), što zajedno sa prethodnom analizom pitanja broj 8, čini na neki način celinu i uzročno-posledičnu vezu između dobrog trenera i dobrih treninga. U tome ima logike, jer po pravilu dobar trener, vodi dobre i zanimljive treninge, pošto je atribut dobrog trenera vezan kako za vođenje kvalitetnih treninga, tako i za njegove i druge osobine (animatorske, pedagoške, karakterne, etičke i druge).

Da trener treba da obezbedi lekarski pregled vežbačicama, delimično se slaže 32,97% ispitanica, njih 26,37% se slaže, a 24,18% se ne slaže sa tim, dok se 15,38% potpuno slaže (pitanje broj 15). Ovako distribuirani odgovori vežbačica (relativno raspršeni), mogu da ukažu na to da je ipak lekarski pregled stvar svakog pojedinca i njegove lične odgovornosti za sopstveno zdravlje.

Da vežbanje u društvu svojih vršnjaka doprinosi boljoj proceni sopstvenih motoričkih sposobnosti, slaže se 46,15% vežbačica, ne slaže se 23,08%, delimično se slaže 19,78%, dok se potpuno slaže 8,79% ispitanica (pitanje broj 16). Odgovori na ovo pitanje ukazuju na to da preko 50% ispitanica smatra da kada se nalaze u društvu svojih vršnjakinja, mogu lakše da prate program vežbanja i da tada nema većih razlika u motoričkim sposobnostima vežbačica, pa nema ni „kompleksa“ niže vrednosti u odnosu na stanje motoričkih sposobnosti.

Na pitanje broj 18, 72,53% ispitanica je odgovorilo da vežba dva puta nedeljno, 24,18% da vežba tri puta, a 3,3% vežbačica vežba četiri puta nedeljno. Ovaj podatak ukazuje na to da velika većina ispitanica vežba samo kada je organizovani trening, dakle u fiksiranim terminima i sa trenerom, dok dodatno vežba oko 27% ispitanica.

Podatak da je 46,15% ispitanica i ranije bilo uključeno u neki oblik vežbanja (pitanje broj 20), ukazuje na to da osobe koje imaju naviku i kulturu vežbanja, vežbanje upražnjavaju sistematski i u njega se uključuju stalno i lako. Međutim i podatak da 35,16% ispitanica vežba povremeno je ohrabrujući i indikativan, jer i te osobe imaju određeni stepen kulture vežbanja, ali ponekad ne uspevaju da održe kontinuitet vežbanja. U razloge tog diskontinuiteta se ovim istraživanjem, nije ulazilo. Nikada do sada nije vežbalo sistematski 16,48% ispitanica, sem što su u svom školovanju, imale nastavu fizičkog vaspitanja. Ovaj podatak ukazuje na to da na podizanju obrazovno-kulturnog nivoa ljudi treba raditi dodatno i sistematski, kako bi se i one osobe koje nemaju naviku za vežbanjem, uključile u neki od programa vežbanja.

Da bi se utvrdilo da li postoji statistički značajna razlika u odgovorima na pitanja od 1 do 16, u zavisnosti od broja vežbanja nedeljno, urađen je Kruskal-Valisov test, na osnovu kojeg je utvrđeno da je broj vežbanja nedeljno statistički značajno uticao na odgovor ispitanica na pitanje broj 6 - „Aerobik mi pruža sve što očekujem od vežbanja“ ($p=0,016$) i visoko statistički značajno uticao na pitanje broj 10 „Stekla sam naviku vežbanja“ ($p=0,007$), dok kod ostalih pitanja, odn. odgovora na njih, nije utvrđena statistički značajna razlika u zavisnosti od broja vežbanja nedeljno.

Razlika u broju vežbanja nedeljno nije statistički značajna u odnosu na starost ispitanica ($p=0,091$), a takodje nema statistički značajne razlike izmedju obične analize varijanse ($p=0,221$) i Kruskal-Valisovog testa ($p=0,293$) izmedju broja vežbanja u zavisnosti od toga da li su ispitanice vežbale sistematski.

Izračunati koeficijent korelacije izmedju godina starosti i broja vežbanja nedeljno (kada se uzmu apsolutne vrednosti godina starosti pojedinih ispitanica i apsolutne vrednosti broja vežbanja nedeljno), iznosi $-0,22$ (postoji negativna korelacija izmedju godina starosti i broja vežbanja), što potvrđuje i izračunati Spirmanov koeficijent korelacije ranga (dobijen na bazi rangova), $-0,23$. Oba koeficijenta korelacije su statistički značajni.

Tabela 2 – Spirmanovi koeficijenti korelacije ranga

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1		x				x			x	x		x	x	x		
2	x		x			x			x	x						
3		x		x		x										x
4			x		x			x								x
5				x		x				x					x	
6	x	x	x		x		x	x	x	x						
7						x			x							
8				x		x			x							
9	x	x				x	x	x		x				x		
10	x	x			x	x			x							
11																x
12	x												x	x		
13	x											x		x	x	
14	x								x			x	x			
15					x								x			
16			x	x							x					

Na tabeli 2, prikazane su značajne pozitivne korelacije izmedju odgovora na pojedina pitanja (sa „x“ su označene statistički značajni koeficijenti korelacije ranga). Značajna negativna korelacija javlja se izmedju odgovora na pitanja 10 i 11.

Što se tiče 21. pitanja („da li je cena usluge programa vežbanja koji pohađate važna za vaše opredeljenje da trenirate baš po ovom programu“), 64,84% ispitanica je odgovorilo da cena nema uticaja na program vežbanja za koji su se opredelile, a 34,07%

ispitanica je odgovorilo da cena utiče na izbor programa vežbanja.

Po starosnim kategorijama, u grupi od 24-29 godina, 62,22% je odgovorilo da cena nema uticaja na izbor programa vežbanja. U starosnoj grupi do 23 godine, 56% ispitanica je takodje dalo isti odgovor, dok je najveći procenat (80,95%) ispitanica u najstarijoj grupi, takodje odgovorilo da cena nema uticaja na izbor programa vežbanja. Ovo govori o tome da su neki drugi faktori značajniji u izboru programa vežbanja, a ne cena.

Na pitanje broj 19, „Koji je vaš osnovni cilj zbog kojeg vežbate“?, preko trećine ispitanica navelo je da je to zdravstveni aspekt, oko trećine ispitanica da je kondicija jedan od glavnih razloga za vežbanje, a u manjem procentu javljali su se i drugi razlozi (fizički izgled, psihičko rasterećenje i oblikovanje tela).

4. Zaključak

Na uzorku od 91. ispitanice, izvršeno je istraživanje stavova i znanja o fitnessu, anketnim upitnikom sa skalom tvrdnji Likertovog tipa.

Oko dve trećine ispitanica se potpuno slaže sa tim da su fitness aktivnosti neopходne savremenom čoveku, kao i sa tim da pojedinac treba da bira fitness program koji mu odgovara.

Prema visokoj vrednosti procenta, (69,23%) ispitanica se slaže u tome da je aerobik najpopularniji program fitnessa, a 67,03% ispitanica je potpuno saglasno da je potrebno, osim vežbanja radi zdravog načina života, steći i znanja o efektima vežbanja, o određivanju opterećenja, o pravilnoj ishrani, korišćenju tečnosti.

Analizirajući rezultate ankete, može se konstatovati da su ispitanice, bez obzira na godine života, potpuno saglasne u tome da za vreme i posle vežbanja treba konzumirati tečnost, a takodje i u tome da zdravom načinu života, osim vežbanja, doprinose i prestanak pušenja, pravilna ishrana i nekonzumiranje alkohola. Dakle, neka znanja ispitanica o telesnom vežbanju su dobra.

Da trener nije najvažniji faktor zbog koga vežbaju, odgovorilo je 47,25% ispitanica, a za oko trećinu njih je trener najznačajniji faktor zbog koga vežbaju. Ovo ukazuje na to da je trener ipak značajan faktor, koji može da animira vežbače, ali isto tako i da ih odbije od vežbanja.

Na osnovu Kruskal-Valisov testa, je utvrđeno da je broj vežbanja nedeljno statistički značajno uticao na odgovor ispitanica na pitanje: „Aerobik mi pruža sve što očekujem od vežbanja“ ($p=0,016$) i visoko statistički značajno uticao na pitanje: „Stekla sam naviku vežbanja“ ($p=0,007$), dok kod ostalih pitanja, odn. odgovora na njih, nije utvrđena statistički značajna razlika u zavisnosti od broja vežbanja nedeljno.

Izračunati koeficijenti korelacije između godina starosti i broja vežbanja nedeljno (kada se uzmu apsolutne vrednosti godina starosti pojedinih ispitanica i apsolutne vrednosti broja vežbanja nedeljno), iznosi $-0,22$ (postoji negativna korelacija između godina starosti i broja vežbanja), što potvrđuje i izračunati Spirmanov koeficijent korelacije ranga (dobijen na bazi rangova), $-0,23$. Oba koeficijenta korelacije su statistički značajni.

Na podizanju obrazovnog-kulturnog nivoa ljudi treba raditi dodatno i sistematski, kako bi se i one osobe koje nemaju naviku za vežbanjem, uključile u neki od programa vežbanja.

5. Literatura

1. Đurić,Đ. (2001): *Socijalna psihologija obrazovanja*. Učiteljski fakultet, Sombor
2. Nićin,Dj., J.Vozarević (1994): „Stavovi osoba ženskog pola prema aerobiku“. Letnja skola pedagoga fizičke kulture Srbije, Sombor
3. Nićin,Dj. (2003): *Fitness*. Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta “Braća Karić”, Beograd, Viša škola za sportske trenere, Beograd
4. Nićin,Dj. (2005): „Stavovi vežbača prema fitnes aktivnostima“, Sport Mont, Kotor
5. Perić,D. (2000): *Projektovanje i elaboriranje istraživanja u fizičkoj kulturi*. SIA, Beograd

FITNESS USERS' KNOWLEDGE AND ATTITUDE TOWARDS FITNESS

Today, Fitness has become a phenomenon. It is a modern, cultivating movement that involves a lot of people of both genders, various ages, professions and affinities.

The basic purpose of this research is the information gathering of Fitness practitioners' knowledge and attitude towards Fitness. Using the Likert scale, an anonymous survey was conducted on the exemplar of 91 fitness users in order to get the information on their knowledge about fitness. Based on the knowledge questionnaire, next step was to analyse the attitude of users as well as to understand the relationship between the knowledge and attitude of fitness users towards fitness.

Key words: *fitness, users, knowledges, attitudes*



Duško Bjelica i Đorđe Nićin