

# Profil rekreativaca vježbača u Splitu

---

**Protrka, Matea**

**Master's thesis / Specijalistički diplomski stručni**

**2021**

*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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:491431>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-04**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Specijalistički diplomski stručni studij kineziologije / smjer  
Rekreacija i fitnes

**PROFIL REKREATIVACA VJEŽBAČA U  
SPLITU**

(ZAVRŠNI RAD)

**Student:**

Matea Protrka

**Mentor/sumentor:**

Doc.dr.sc. Marijana Čavala

Doc.dr.sc. Ognjen Uljević

Split, 2021.

## SADRŽAJ

1. <b>UVOD</b> .....	4
1.1. Split i Dalmacija.....	5
1.2. Tjelesna aktivnost.....	6
1.2.2 Tjelesno vježbanje.....	6
1.2.3 Sportski trening.....	7
1.2.4 Sportska rekreacija.....	7
1.2.5 Slobodno vrijeme.....	8
2. <b>CILJ I HIPOTEZE RADA</b> .....	10
3. <b>METODE RADA</b> .....	11
3.1. Uzorak ispitanika.....	11
3.2. Uzorak varijabli.....	11
3.3. Metode obrade rezultata.....	12
4. <b>REZULTATI I RASPRAVA</b> .....	13
5. <b>ZAKLJUČAK</b> .....	17
6. <b>LITERATURA</b> .....	18
<b>PRILOZI</b> .....	20

## **PROFIL REKREATIVACA VJEŽBAČA U SPLITU**

### **SAŽETAK**

*Cilj ovog istraživanja je utvrditi profil vježbača rekreativaca u gradu Splitu. Anketnim upitnikom ispitalo se 100 ispitanika, rekreativnih vježbača koji su pohađali jedan od rekreativnih programa u Fitnes centrima Guliver i Marjan. Uzorak je podijeljen na dva subuzorka ovisno o spolu. Izvršena je deskriptivna statistika a potom Mann–Whitney U test kojim se utvrdila razlika između žena i muškaraca u svim primijenjenim varijablama. Rezultati su pokazali da subuzorci nisu previše različiti obzirom na primijenjena pitanja. Razlike su uočene samo u prethodnom rekreativnom bavljenju neke vrste tjelovježbe i to u korist muškaraca. Također su razlike uočene i u jednom od ciljeva samog vježbanja koje se odnosilo na smanjenje masnog tkiva gdje se pokazalo da muškarcima to nije primaran cilj u odnosu na žene. Može se zaključiti da se muškarci redovitije i učestalije bave nekim vidom rekreacije u odnosu na žene te da je ženama primaran motiv smanjenje masnoga tkiva. Iz navedenog trebalo bi se bazirati na osvještavanju ženske populacije o važnosti tjelovježbe za zdravlje te stvarati naviku za tjelesnim vježbanjem u ranijoj dobi posebice kod ženske populacije ljudi.*

**Ključne riječi:** anketa, razlike, tjelovježba, rekreacija, Split.

## **PROFILES OF RECREATIONISTS IN THE CITY OF SPLIT**

### **ABSTRACT**

*The aim of this research is to determine the profile of recreational athletes in the city of Split. The questionnaire surveyed 100 recreational exercisers who attended one of the recreational programs at the Guliver and Marjan Fitness Centers. The sample was divided into two subsamples depending on gender. Descriptive statistics and the Mann – Whitney U test were performed to determine the difference between women and men in all applied variables. The results showed that the subsamples were not too different with respect to the applied questions. Differences in favor of men were observed only in the previous recreational exercise. Differences were also observed in one of the goals of the exercise itself, where the primary goal for women is fat loss. It can be concluded that men engage in some form of recreation more regularly and more often than women, and that the primary motive for women is the reduction of fat tissue. It can be concluded that the goal should be to raise the awareness of the female population about the importance of exercise for health and creating a habit of physical exercise at an early age.*

**Key words:** survey, differences, exercise, recreation, Split.

## 1. UVOD

Analizom glavnih uzoraka obolijevanja i umiranja stanovništva možemo zaključiti kako su uvjerljivo na prvom mjestu srčanožilne bolesti. Od ove pošasti nije izuzeta ni Hrvatska gdje je Hrvatski zavod za javno zdravstvo i Državni zavod za statistiku zabilježio gotovo 50% umrlih od posljedica koronarnih bolesti tijekom 2009 godine (Mišigoj i sur., 2012). Tjelesno vježbanje važan je čimbenik u prevenciji koronarnih bolesti i odgađanja i usporavanja opadanja radne sposobnosti uzrokovane starenjem. Rezultati niza novijih istraživanja upozoravaju na važnost tjelesne aktivnosti u prevenciji razvoja nekih oblika karcinoma. Danas imamo jako veliki broj znanstvenih radova koji upućuju na pozitivne učinke vježbanja na normalizaciju vrijednosti krvnog tlaka, lipograma, regulaciju tjelesne mase i regulaciju sastava tijela (Vuori, 2004). Kronične bolesti i općenito oboljenja trenutno su najveći zdravstveni problemi svjetske populacije. Uz to, glavni problem cjelokupnog zdravlja stanovništva jest taj što ljudi imaju izuzetno nisku svijest o negativnim učincima loših životnih navika (pušenje, alkohol, loša prehrana, razni opijati i sl.) i smanjenog tjelesnog vježbanja. Kronične bolesti, posebno kardiovaskularne i zloćudne bolesti, izravno su povezane s nedostatkom tjelesne aktivnosti pojedinaca.

Iako danas dominira način života koji se ogleda kroz neprimjeren oblik prehrane, smanjenu tjelesnu aktivnost, eksperimentiranje s alkoholom, opojnim drogama te konzumiranjem cigareta, većina ljudi zna da nedostatak vježbe i neaktivan način života mogu dovesti do nakupljanja masti i pretilosti. Takav stil života je uvelike već izražen i kod adolescenata, što predstavlja problem jer se stvarju izuzetno nepovoljne navike kod mladih ljudi (Slingh i sur. 2006). Međutim, vrlo je važno za stanovništvo da shvati i druge pozitivne učinke tjelesnih vježbi na osobno zdravlje. U gradu Splitu i općenito Dalmaciji, turizam je glavna gospodarska grana, pa se pretpostavlja da ljudi i nisu toliko aktivni koliko bi trebali biti. Međutim, u gradu Splitu postoji čak 10-ak fitness centara, što omogućava Splićanima da imaju „zdravo tijelo i zdrav duh“.

Sljedeća će poglavlja objasniti što je rekreacija, što je slobodno vrijeme i kako to utječe na ljudsko zdravlje. Prethodnim istraživanjima pokušat ćemo na stvarnim primjerima shvatiti važnost tjelovježbe i njezin doprinos poboljšanju kvalitete života.

## 1.1. Split i Dalmacija

Split je najveći dalmatinski grad, i drugi po veličini u Hrvatskoj, broji oko 180.000 stanovnika. Oko 74% zaposlenih radi u gospodarstvu, a 26% u ostalim djelatnostima. U Dalmaciji je relativno malo obradivih površina, no i ono malo što se nađe među kamenjem u škrtom tlu izuzetno vrijedi jer se radi o tlu koje dobro upija i zadržava vodu, crvenici. Daleko najjača gospodarska grana u Dalmaciji koja od polovice 20. stoljeća potiskuje sve ostale zasigurno je turizam ([Dalmacija – Wikipedija \(wikipedia.org\)](https://hr.wikipedia.org/wiki/Dalmacija)).

Split je gospodarsko i kulturno središte Dalmacije i smješten je na istočnoj obali Jadranskog mora. U središnjem dijelu, na zapadu graniči s Kaštelanskim zaljevom sjeverno i sjeverno, Brački tjesnac započinje s juga i prostorno pokriva veći dio Splitskog poluotoka. Sjever i istok poluotoka povezani su s kopnom. Središte grada smješteno je na istočnoj strani poluotoka Marjan, koji je sada zaštićena park-šuma. Samo središte grada čini drevna Dioklecijanova palača iz 4. stoljeća (pod zaštitom UNESCO-a 26. listopada 1979.) koja je jedinstveni primjer u svijetu. Naslonjena na drevnu palaču, uz južnu obalu koja je nagnuta prema zapadu, nalazi se srednjovjekovna jezgra. Oko dvije danas formirane jezgre, prema zapadu, istoku i sjeveru, tijekom godina izgradila su se mnoga nova, moderna splitska naselja. Gradski stadion Poljud nalazi se na sjevernoj obali Splitskog poluotoka, koji je od trenutka svoje izgradnje dom poznatog nogometnog kluba HNK Hajduk, a danas je i sjedište Hrvatske ratne mornarice.

Splićani vole razgovarati o svom gradu, koji je "najsportskiji grad na svijetu". Split je kolijevka picigina i njegove varijante picigola. U Splitu su održana mnoga međunarodna sportska natjecanja, poput MIS 1979, PEP 1981, Europsko prvenstvo u atletici 1990, Svjetsko rukometno prvenstvo 2009 i Europsko rukometno prvenstvo 2018. U Splitu postoje mnogi sportski klubovi, od kojih su mnogi ukrašeni kontinentalnim naslovima. Dobitnici barem jednog europskog trofeja su: Košarkaški klub Split, Rukometni klub ORK Dalma, Vaterpolski klub Jadran, Mornar, POŠK, Kuglački klub Mertojak, Poštar, Taekwondo klub TKD Marjan, Pikado klub Split Londra.

Split ima i brojne borilačke klubove (karate, taekwondo, judo, aikido, boks, taekwondo, Full Contact, Muay Thai), koji nude brojne borilačke vještine u Europi i svijetu. Među najuspješnijim borcima treba spomenuti Branka Cikatića, Marka Žaju, Sinišu Andrijaševića. Izbornik hrvatske karate reprezentacije Slaven Mikelić jedan je od Hrvata

koji su osvojili najviše trofeja. Grad Split se tako može pohvaliti činjenicom da iz njega potječu ili su u njemu stasali nositelji i nositeljice čak 26 zlatnih (od čega dvije na Paraolimpijskim igrama), 49 srebrnih i 18 brončanih olimpijskih medalja, što u pojedinačnim, a što u grupnim sportovima.

Zanimljiva je činjenica da je Split grad s najviše osvojenih olimpijskih medalja na svijetu u odnosu na broj stanovnika. Bernard Vukas je Hajdukov igrač svih vremena. Vukas je istodobno prvi uz Franu Matošića i Božu Broketu koji je Splitu donio olimpijsko odličje, jedino je on i nastupio za tu reprezentaciju Jugoslavije koja je 1948. u Londonu osvojila srebro u nogometu, i prvi je u toj velikoj olimpijskoj reprezentaciji splitskoga sporta, koji je dva puta uzimao srebro na Olimpijskim igrama; London '48 i Helsinki 52'. Split živi svim srcem za sport. Valja spomenuti i olimpijske igre u Helsinkiju 1952.godine. Zlato u veslanju – zlatna četvorka; Petar Šegvić, Mato Trojanović, Velimir Valenta i Duje Bonačić. U povijesti hrvatskog sporta prva zlatna olimpijska medalja osvojena je u Helsinkiju 1952.godine. Ujedno je to i prva zlatna medalja u kojoj su sudjelovali splitski sportaši.

## **1.2. Tjelesna aktivnost**

Često se pojam tjelesne aktivnosti miješa s tjelesnim vježbanjem, no postoje razlike. Tjelesna aktivnost opisuje svako tjelesno kretanje koje zahtijeva bilo koji oblik mišićne kontrakcije i rezultira povećanjem energetske potrošnje iznad onog u mirovanju. Tako se odnosi na uobičajenu individualnu tjelesnu aktivnost, obuhvaćajući radnu tjelesnu aktivnost, aktivnost vezanu za osobnu higijenu, samozbrinjavanje, tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme (kućanski poslovi, vrtlarenje, sportsko – rekreativna aktivnost). Nadalje ne treba zaboraviti ni podatak kako je globalni trend povećanja udjela starijih osoba među pučanstvom, što je za očekivati kako će društvo sve više pažnje i pozornosti usmjeravati prema starijim osobama. Neke je aktivnosti lakše procijeniti po intenzitetu i trajanju, a nekih aktivnosti nerijetko nismo ni svjesni (npr. odlazak pješice do trgovine umjesto automobilom).

### **1.2.2 Tjelesno vježbanje**

Tjelesno vježbanje podrazumijeva redovitost izvođenja vježbanja prema ustrojenom planu i programu te s definiranim ciljem koji uvjetuje oblik, učestalost i intenzitet te trajanje vježbanja. Cilj tjelesnog vježbanja može biti očuvanje i unapređenje zdravlja te prevencija i rehabilitacija kroničnih bolesti, postizanje i održavanje optimalne tjelesne mase, oblikovanje tijela, podizanje tjelesnih spremnosti i sportske sposobnosti. Tjelesno vježbanje prilagođava se individualno prema funkcionalnom i zdravstvenom statusu osobe. Ne treba zanemariti i činjenicu kako kod tjelesno vježbanje postoji velika mogućnost razvijanja pozitivnih moralnih osobina tipa odlučnost, smjelost, prisebnost, upornost, ustrajnost, discipliniranost, inicijativnost, iskrenost, skromnost, životni optimizam, poštenje, kulturno ponašanje, patriotizam, humanizam, pravilan odnos prema društvenoj sredini i dr. (Bungić, M., i Barić, R., 2009.).

### **1.2.3. Sportski trening**

Sportski trening podrazumijeva dugoročno planiranu, programiranu, tjelesnu, tehničku, taktičku, mentalnu i psihičku pripremu sportaša koja se ostvaruje vježbanjem i učenjem pod visokim tjelesnim opterećenjem. To je složen proces koji se ostvaruje organiziranim vježbanjem i učenjem koje se ponavlja s takvim opterećenjem da aktivira biološke i psihološke procese superkompensacije i adaptacije organizma. Time se postiže poboljšanje sposobnosti, osobina i specifičnih znanja sportaša i rezultira poboljšanjem natjecateljskih rezultata.



#### 1.2.4. Sportska rekreacija

Pojam rekreacija dolazi od latinske riječi *recreo*, *recreate*, što znači ponovo stvoriti, oblikovati, regenerirati. Relac i Bartoluci (1987) opisuju rekreaciju kao „cjelokupnu čovjekovu aktivnost izvan profesionalnih obaveza, izabranu po želji, koja pridonosi razvoju stvaralaštva, očuvanju tjelesnog i duševnog zdravlja, održavanju vitalnosti, odmoru, osvježanju i razonodi“. Dakle, temeljne značajke sportske rekreacije je razonoda i zabava, ali osnovni je cilj podizanje i održavanje psihičkih funkcija, te motoričkih i funkcijskih sposobnosti organizma slobodnim izborom tjelesnog vježbanja u slobodnom vremenu.

Bartoluci (2003) sportsku rekreaciju definira kao „osmišljeno korištenje vlastitog slobodnog vremena, prema osobnom izboru i sklonostima, sa svrhom unapređenja zdravlja ili aktivnog odmora, što u konačnici predstavlja važan oblik poboljšanja kvalitete življenja“. U sportskoj rekreaciji primjenjuju se isti oblici aktivnosti kao i u sportu, ali s drugom temeljnom namjerom. U sportu je osnovni cilj potpuni razvoj sportske nadarenosti u funkciji nastupanja na natjecanjima i postizanje što boljih, po mogućnosti vrhunskih rezultata.

U hrvatskoj stručnoj i znanstvenoj literaturi u okviru kineziologije govori se i o kineziološkoj rekreaciji. Prema Omrčenu i suradnicima (2007) kineziološka rekreacija se definira kao primijenjena, znanstvena disciplina koja ima metodologiju praćenja i kontrole učinaka i koja proučava zakonitosti upravljanja specifičnim, prilagođenim, odabranim vrstama tjelesne aktivnosti u okviru sportsko-rekreacijskih sadržaja te njihove učinke na čovjeka u smislu očuvanja zdravlja, održavanja i, dijelom, razvoja ljudskih sposobnosti i osobina“.

### **1.2.5. Slobodno vrijeme**

Prema Vukasoviću (2001) slobodno vrijeme je vrijeme u kojem je pojedinac oslobođen poslova, obveza i dužnosti prema obitelji, školi, poduzeću ili široj zajednici; vrijeme koje on može oblikovati i ispuniti aktivnostima prema osobnim željama i zanimanjima, radi zadovoljavanja vlastitih sklonosti i razvijanja sposobnosti.

Slobodno vrijeme značajan je fenomen suvremenog društva, jedan od središnjih problema današnjice i čimbenik koji može imati značajan udio u unaprjeđenju suvremene civilizacije i kulture (Previšić, 2000). U Enciklopedijskom rječniku pedagogije (1963) pojam slobodno vrijeme tumači se kao vrijeme u kojem je pojedinac potpuno slobodan i kad vrijeme može ispunjavati i oblikovati prema vlastitim željama, a ne prema vanjskoj nuždi ili po nekoj za život neophodnoj potrebi.

Mladom čovjeku slobodno vrijeme znači i široku mogućnost za razvoj i provjeru svojih sposobnosti; u njemu on otkriva svoje interese i sklonosti, upoznaje sebe i druge, slobodno uređuje i razvija odnose prema drugima, prema sebi, prema sredini, na svojevrsan način upoznaje i razvija svoje potrebe, upoznaje i mijenja okolnosti, naročito za potvrđivanje i učvršćivanje svoga slobodnog vremena (Rosić, 2005; prema Čunović, 2016).

## **2. CILJ I HIPOTEZE RADA**

Cilj ovog rada bio je utvrditi profile vježbača i njihove karakteristike, navike tjelesnog vježbanja, razloge dolaska u fitness centar, iskustva i ciljeve u fitness centru obzirom na spol.

Rad se temelji na dvije istraživačke metode:

(1) pretraživanje raspoloživih sekundarnih izvora i prikupljanje temeljnih, javno dostupnih informacija o fitness centrima u Splitu

(2) provedba anketa u fitness centrima u Splitu.

Sukladno cilju postavljena je hipoteza:

$H_1$  - ne postoji statistički značajna razlika u profilu vježbača rekreativaca i njihovih karakteristika, navika za tjelesnim vježbanjem, razlozima dolaska u fitness centar, iskustvu i ciljevima u fitness centru s obzirom na spol.

### **3. METODE RADA**

Budući da su centri namijenjeni čitavoj populaciji, u svrhu istraživanja obuhvaćene su sve dobne skupine i oba spola za dobivanje generalne slike ciljeva i potreba polaznika centara, kao i analize razlika samih polaznika.

#### **3.1. Uzorak ispitanika**

Uzorak ispitanika obuhvaća muškarci i žene, polaznici fitness centara „Marjan“ i „Guliver“ u gradu Splitu. Sam uzorak prikupljen je slučajnim odabirom tijekom svibnja i lipnja 2021. Oba fitness centra su prosječna po pitanju članarine i opreme te se stoga može reći kako je uzorak reprezentativan i da predstavlja populaciju rekreativnih vježbača u gradu Splitu. Ukupan uzorak sačinjavalo je 67 muškaraca i 33 žene. Svi ispitanici bili su dobrog zdravstvenog stanja, u same centre pristupili su dobrovoljno, također su i upitnik korišten u radu ispunjavali anonimno i dobrovoljno.

Izbor fitness centara iz uzorka proveden je na temelju sljedećih varijabli: vremena djelovanja (fitness centri stariji od 5 godina), broja korisnika (minimalno 200 korisnika). Sudionici ankete odabrani su slučajnim odabirom.

#### **3.2. Uzorak varijabli**

Uzorak varijabli prikupljen je zatvorenim strukturiranim upitnikom koji je kreiran za potrebe ovog rada (Prilog 1). Upitnik se sastoji od pitanja kojima su ispitanici odgovarali na upite o općim karakteristikama (spol, dob), konzumiranju cigareta, alkohola i prehrambenih suplemenata, prethodnom sportskom iskustvu te razlozima dolaska u fitness centar.

### 3.3. Metode obrade rezultata

Rezultati provedenog upitnika obrađeni su u dvije faze.

U prvoj fazi izračunati su deskriptivni statistički parametri, što je uključivalo izračunavanje aritmetičkih sredina i standardnih devijacija, frekvencija i postotaka. Također, provjeren je normalitet distribucije Kolmogorov-Smirnov testom za sve varijable.

U drugoj fazi korištenjem Mann-Whitney U testa izračunate su razlike između spolova u svim varijablama. Za sve analize korišten je statistički program Statistica ver. 13.

#### 4. REZULTATI I RASPRAVA

U tablici 1. predstavljeni su osnovni statistički podaci: aritmetička sredina, standardna devijacija, minimalni i maksimalni rezultat, te koeficijenti spljoštenosti i asimetrije distribucije varijabli.

**Tablica 1.** Osnovni deskriptivni parametri varijabli

VARIABLE	N	AS±SD	Min	Max	K-S p	Skew	Kurt
Dob	100	2,35±1,13	1	5	p<,01	0,34	-0,65
Pušenje	100	2,2±1,42	1	5	p<,01	0,78	-0,71
Konzumiranje alkohola	99	2,30±0,94	1	4	p<,01	0,10	-0,92
Konzumiranje prehrambenih suplemenata	100	1,73±0,66	1	3	p<,01	0,36	-0,75
Jeste li se ikada aktivno bavili nekim natjecateljskim sportom	100	1,93±0,59	1	3	p<,01	0,01	-0,08
Koliko dugo ste se bavili natjecateljskim sportom	100	2,89±0,91	1	4	p<,01	-0,85	0,14
Najviši rang natjecanja na kojem ste ikad nastupili	100	2,04±0,67	1	3	p<,01	-0,04	-0,70
Da li ste se prije dolaska u ovaj centar bavili rekreacijom?	100	1,68±0,87	1	3	p<,01	0,68	-1,36
PRETHODNO bavljenje rekreacijom - Težina treninga	95	2,71±0,74	1	4	p<,01	-0,14	-0,22
PRETHODNO bavljenje rekreacijom - Koliko često ste trenirali?	95	2,58±0,79	1	4	p<,01	0,35	-0,58
Koliko ste zadovoljni svojim ukupnim izgledom	100	2,88±0,57	1	4	p<,01	-0,99	2,71
Koliko ste zabrinuti oko svoje mase?	100	3,05±0,83	1	4	p<,01	-0,31	-0,97
Cilj smršaviti	100	2,43±1,34	1	5	p<,01	0,52	-0,88
Cilj mišićna masa	100	4,19±0,87	2	5	p<,01	-0,75	-0,36
Cilj ojačati	100	4,52±0,78	2	5	p<,01	-1,60	1,84
Cilj socijalizacija	100	2,76±1,18	1	5	p<,01	0,22	-0,60
Cilj kondicija	100	3,95±0,99	1	5	p<,01	-0,54	-0,51
Cilj opuštanje	100	3,82±1,07	1	5	p<,01	-0,45	-0,84
Koliko puta tjedno dolazite u centar?	100	2,76±0,45	1	3	p<,01	-1,57	1,32
Koliko treninga tjedno napravite izvan centra?	100	1,7±0,69	1	4	p<,01	0,66	0,10

*Legenda: N- broj ispitanika, AS- aritmetička sredina, MIN- minimalni rezultat, MAX- maksimalni rezultat, SD- standardna devijacija, SKEW- Skewness- koeficijent asimetričnosti distribucije varijabli, KURT- Kurtosis- koeficijent izduženosti/spljoštenosti distribucije varijabli.*

Kako je i očekivano kod upitnika, dobiveni rezultati se nisu nalazili u rasponu normalne distribucije, što je važno znati pri odabiru adekvatne metode za predstojeću obradu podataka. Sukladno dobivenim deskriptivnim parametrima potrebno je za daljnju obradu koristiti Mann-Whitney U test za analizu razlika.

Analizom dobivenih rezultata možemo uočiti kako su najniže vrijednosti zabilježene na pitanjima vezanim za aktivnost izvan rekreativnih centara te na pitanjima vezanim za sportsku prošlost (1,69-2,04). Od postavljenih pitanja, na ukupnom uzorku, najveće vrijednosti odgovora su do zabilježena kod pitanja vezana za ciljeve dolaska u rekreacijski centar (cilj opuštanja-3,85, kondicija-3,95, mišićna masa-4,19 i ojačati-4,52). Za pretpostaviti je kako ovaj uzorak, analizirajući pitanja vezana za pušenje i konzumaciju alkohola, ima poprilično korektan odnos prema cigaretama i alkoholu. Za pitanje „Pušenje“ je zabilježen prosječan odgovor 2,2 a što bi značilo „Ne pušim, prestao sam/Ponekad zapalim cigaretu, ali ne radim to svakodnevno“, dok za pitanje Konzumiranje alkohola je zabilježen prosječan odgovor 2,3, što bi se odnosilo na odgovore „Pijem alkohol, ali nikada do stanja pripitosti/Pijem alkohol, a pripit znam biti ponekad“.

U tablici 2. prikazane su aritmetičke sredine prema subuzorcima ispitanika po spolu. Također su prikazani parametri (Z, p), dobiveni primijenjenom analizom razlika kako bi se diferencirali muškarci i žene po svim korištenim varijablama.

**Tablica 2.** Analiza razlika muškaraca i žena na primijenjenim varijablama (Mann–Whitney  $U$  test)

	AS (G1)	AS (G2)	Z	p
Dob	2,33	2,38	-0,19	0,85
Pušenje	2,12	2,35	-0,96	0,34
Konzumiranje alkohola	2,40	2,12	1,43	0,15
Konzumiranje prehrambenih suplemenata	1,67	1,85	-1,48	0,14
Jeste li se ikada aktivno bavili nekim natjecateljskim sportom	1,88	2,03	-1,21	0,23
Koliko dugo ste se bavili natjecateljskim sportom	2,94	2,79	0,61	0,54
Najviši rang natjecanja na kojem ste ikad nastupili	2,03	2,06	-0,21	0,84
Da li ste se prije dolaska u ovaj centar bavili rekreacijom?	1,80	1,44	<b>2,03</b>	<b>0,04</b>
PRETHODNO bavljenje rekreacijom - Težina treninga	2,82	2,52	1,86	0,06
PRETHODNO bavljenje rekreacijom - Koliko često ste trenirali?	2,63	2,52	0,49	0,62
Koliko ste zadovoljni svojim ukupnim izgledom	2,89	2,85	0,37	0,71
Koliko ste zabrinuti oko svoje tjelesne mase?	3,12	2,91	1,09	0,27
Cilj smršaviti	2,12	3,03	<b>-3,04</b>	<b>0,00</b>
Cilj mišićna masa	4,26	4,06	0,95	0,34
Cilj ojačati	4,55	4,47	0,42	0,68
Cilj socijalizacija	2,89	2,50	1,52	0,13
Cilj kondicija	3,88	4,09	-1,00	0,32
Cilj opuštanje	3,80	3,85	-0,28	0,78
Koliko puta tjedno dolazite u centar?	2,82	2,65	1,64	0,10
Koliko treninga tjedno napravite izvan centra?	1,71	1,68	0,08	0,94

*Legenda: G1- muškarci, G2- žene, AS- aritmetička sredina, Z- Z vrijednost, numerička vrijednost M.W testa, p- razina značajnosti razlika.*

Analizom dobivenih rezultata je vidljivo kako postoje statistički značajne razlike između spolova samo u dvije varijable. Radi se o odgovoru na pitanje o bavljenju rekreacijom prije dolaska u centar gdje se pokazalo da su se muškarci u većoj mjeri bavili rekreacijom i prije dolaska u centar.

Poznato je već da se muškarci od najranije dobi više bave sportom i tjelesno su aktivniji od žena (Šiljković i sur., 2007) pa je pretpostavka da se takav trend proteže i u kasnijoj dobi. Slični rezultati su dobiveni i u ovom istraživanju te možemo pretpostaviti kako se ovaj



uzorak ne razlikuje od ranije utvrđenih trendova. Iako rezultati istraživanja ne razlikuje muškarce i žene po pitanju odrađenih treninga izvan centra prevladava mišljenje kako je muška populacija upražnjava i samostalnu rekreaciju na otvorenom dok žene teže tjelesnoj aktivnosti koje će biti organiziranog i kontroliranog tipa. Slične rezultate dobio je i Petričević (2020) koristeći isti upitnik na uzorku vježbača u Belom Manastiru i Baranji.

Što se tiče pitanja koji se odnose na cilj dolaska u centar, između ostaloga postavljeno je i pitanje o mršavljenju kao cilju aktivnosti kojom se bave u centru.

Zanimljiv, ali i očekivan rezultat je da se ispitanice znatno razlikuju od ispitanika upravo u tom odgovoru ( $p=0,00$ ). Naime, ženama je tjelesna aktivnost važna jer smatraju da će time postići cilj smanjenja viška kilograma. Moguće je da im je više važan taj cilj jer su one u pravilu i sklonije nakupljanju masnoga tkiva te su više opterećene vanjskim izgledom od muškaraca. Ovakvi rezultati istraživanja nam mogu uvelike pomoći kod propagiranja tjelesnog vježbanja i reklamiranja istog kod oba spola, a razlike između ispitanika po spolu nam mogu pomoći u izradi programa vježbanja. Izrada programa po ovakvim smjernicama ispitanika je od velike važnosti jer će takav programa tj. prezentacija a u konačnici i izvođenje takovog programa dovesti do zadovoljstva klijenta a što nam je jedan od primarnih ciljeva. Provođenje ovakvih anketa nam u radu može biti od velike koristi kako bi mogli adekvatno planirati i programirati ciljane kineziološke programa a u nekom daljnjem radu ih i pravovremeno korigirati.

## 5. ZAKLJUČAK

Istraživanje je napravljeno s ciljem da se utvrdi profil rekreativaca vježbača u Splitu. Obzirom da se radilo o muškarcima i ženama podijelili smo ih u dva subuzorka i napravili razliku među njima. Dobiveni rezultati su nam ukazali da statističke razlike po spolu u većini varijabli nema pa je i postavljena hipoteza u skladu s tim i potvrđena.

Samo dvije varijable su pokazale razliku te smo temeljem toga rezimirali i zaključili da su se muškarci rekreativno bavili kineziološkim aktivnostima i prije dolaska u centar, što nam ukazuje na to da muškarci imaju razvijenu naviku za vježbanjem u većoj mjeri od žena. Također je muškarcima manje stalo da upražnjavaju tjelesno vježbanje u cilju mršavljenja od žena. Očito je da muškarci imaju neke druge motive i ciljeve kod bavljenja rekreacije od žena, što bi trebalo detaljnije ispitati u budućim istraživanjima na većem uzorku.

Kada bi točnije detektirali cilj bavljenja tjelesnim aktivnostima kod muškaraca i žena te povukli paralelu s osobama koje se ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću mogla bi se uočiti jasnija razlika u motivaciji.

Ograničenjem ovog istraživanja može se smatrati malen uzorak i nejednak broj subuzorka ispitanika, što bi zasigurno trebalo u budućim istraživanjima povećati kako bi mogli donositi sigurnije i generalnije zaključke po ovoj temi.

Ovakva istraživanja su korisna za praksu jer mogu ukazati kakav je profil rekreativaca u nekom području, regiji, gradu, a temeljem dobivenih rezultata se promocija može usmjeravati ciljano na određene skupine ljudi. Primjerice, temeljem ovih podataka mogla bi se pojačati promocija za tjelesnim vježbanjem i važnosti tjelesnog vježbanja za zdravlje prema ženskoj populaciji obzirom da je vidljivo da su manje rekreativno aktivne od muškaraca. Također je zanimljivo da je njihov motiv usmjeren više na skidanju suvišnih kilograma pa se tržište može prilagoditi samo ženskim grupama s programima koji bi im pomogli u ostvarenju tog njihovog cilja.

## 6. LITERATURA

1. Bandalo, J. (2019). Karakteristike rekreativnih sadržaja i profil rekreativaca u gradu Sinju. Diplomski rad, Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.
2. Bartoluci, M. (2003). Ekonomika i menadžment sporta, Drugo, dopunjeno i izmijenjeno izdanje, Zagreb: Informator Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Bungić, M., & Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24(2), 65-75.
4. Čunović, D. (2016). Slobodno vrijeme djece i mladih. diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, Odsjek za učiteljske studije.
5. Enciklopedijski rječnik pedagogije (ur: Franković, D. i sur.). Zagreb: MH, 1963.
6. Mišigoj-Duraković, M., Sorić, M., & Duraković, Z. (2012). Tjelesna aktivnost u prevenciji, liječenju i rehabilitaciji srčanožilnih bolesti. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju, 63(Supplement 3), 13-21.
7. Omrčen, D., Andrijašević, M., & Štefić, L. (2007). Sport, Recreation and Fitness—An Analysis of Selected Terms in Kinesiology. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 16(4-5 (90-91)), 943-964.
8. Petričević, I. (2020). Karakteristike i profili rekreativnih vježbača u Belom Manastiru. Diplomski rad, Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.
9. Previšić, V. (2000.), Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i prakse. Napredak, HPKZ, Zagreb, 4, 403-409.
10. Relac, M., Bartoluci, M. (1987). Turizam i sportska rekreacija. Organizacija i ekonomika sportsko-rekreacijskih sadržaja u turizmu, Zagreb: Informator.
11. Singh, A. K., Maheshwari, A., Sharma, N., & Anand, K. (2006). Lifestyle associated risk factors in adolescents. *The Indian Journal of Pediatrics*, 73(10), 901-906.
12. Šiljković, Ž., Rajić, V., & Bertić, D. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. *Odgojne znanosti*, 9 (2 (14)), 133-145.
13. Vukasović, A. Pedagogija. Zagreb, HKZ „MI“, 2001.

14. Vukić, V. (2013). Slobodno vrijeme kao "prostor" razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina* 8(1). DOI: 10.15291/magistra.764
15. Vuori, I. (2004). Physical inactivity is a cause and physical activity is a remedy for major public health problems. *Kinesiology*, 36(2), 123-153.
16. Dalmacija – Wikipedija (wikipedia.org); preuzeto sa <https://hr.wikipedia.org/wiki/Dalmacija> 20.11.2021.

## **PRILOG 1- ANKETA**

*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 PRETHODNO**

**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 PRETHODNO**

**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 (Molimo dajte ocjenu za svaku tvrdnju)**

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 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