

# Utvrđivanje stavova i interesa odrasle populacije prema suvremenim sportsko-rekreacijskim programima

---

Darabuš, Leina

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Polytechnic of Međimurje in Čakovec / Međimursko veleučilište u Čakovcu**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:110:494943>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-02**



Repository / Repozitorij:

[Polytechnic of Međimurje in Čakovec Repository](#) -  
[Polytechnic of Međimurje Undergraduate and Graduate Theses Repository](#)



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
STRUČNI PRIJEDIPLOMSKI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I  
SPORTA

Leina Darabuš

**UTVRĐIVANJE STAVOVA I INTERESA  
ODRASLE POPULACIJE PREMA SUVREMENIM  
SPORTSKO-REKREACIJSKIM PROGRAMIMA**

ZAVRŠNI RAD

ČAKOVEC, rujan 2023.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
STRUČNI PRIJEDIPLOMSKI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I  
SPORTA

Leina Darabuš

**UTVRĐIVANJE STAVOVA I INTERESA  
ODRASLE POPULACIJE PREMA SUVREMENIM  
SPORTSKO-REKREACIJSKIM PROGRAMIMA**

**DETERMINING THE ATTITUDES AND  
INTERESTS OF THE ADULT POPULATION  
TOWARDS MODERN SPORTS AND  
RECREATION PROGRAMS**

ZAVRŠNI RAD

Mentor:

Tomislav Hublin, v. pred.

ČAKOVEC, rujan 2023.

Čakovec, 25. veljače 2022.

## ZAVRŠNI ZADATAK br. 2021-MTS-R-95

**Pristupnik:** Leina Darabuš (0313022277)  
**Studij:** redovni preddiplomski stručni studij Menadžment turizma i sporta  
**Smjer:** Menadžment sporta

**Zadatak:** Utvrđivanje stavova i interesa odrasle populacije prema suvremenim sportsko-rekreacijskim programima

**Opis zadatka:**

Svrha ovog završnog rada je istražiti stavove prema različitim sportsko-rekreacijskim programima među odrasлом populacijom u Republici Hrvatskoj te interes za bavljenje ovim programima. Za provedbu istraživanja potrebno je utvrditi koji se sportsko-rekreacijski programi provode u Hrvatskoj i svijetu. Ova analiza provest će se prikupljanjem podataka putem Interneta. Sportsko-rekreacijski programi koji će imati najveću frekvenciju korištenja u Hrvatskoj i svijetu bit će detaljno opisani u završnom radu te će se prema njima utvrđivati stavovi odrasle populacije u Republici Hrvatskoj. Temeljem provedene ankete definirat će se najpopularniji programi te će provesti usporedba sa svjetskim trendovima.

Zadatak uručen pristupniku: 25. veljače 2022.

Rok za predaju rada: 20. rujna 2022.

Mentor:

Predsjednik povjerenstva za  
završni ispit:



---

Tomislav Hublin, v. pred.

---

## **Sažetak**

Sportska rekreacija u današnje vrijeme zauzima veliku pozornost i značaj u svijetu općenito, ali i u manjim sredinama. Ona potiče mentalnu, tjelesnu ili zdravstvenu i društvenu dobrobit. Ovaj završni rad prikazuje na koji način razmišljaju kompanije u industriji zdravlja i sporta kako bi privukle što više korisnika svojih usluga, te kako bi zadržale postojeće. Pogotovo je stavljen naglasak na postpandemijsko razdoblje. Tijekom i nakon COVID-19 pandemije kompanije su bile primorane prilagoditi svoje pružanje usluga. Neke su u tome uspjele, a neke nisu. U ovome je radu također prikazano kako su se trendovi sportske rekreacije mijenjali tijekom i nakon pandemije. S druge strane, prikazano je kako pojedinci u manjim sredinama gledaju na sportsku rekreaciju. Je li ona za njih važna ili nije.

U današnje vrijeme sportska rekreacija poprilično je cijenjena i raširena. Može se čak reći da je postala pomodna. Njezino oglašavanje vidljivo je u svakodnevnom životu, na primjer putem oglasa na internetu i društvenim mrežama, oglasnim panoima, trgovačkim oglasima i slično. Dakle, zahvaljujući tome sve više se ljudi u svijetu uključuje u sportsko-rekreativne aktivnosti, bez obzira na dob i spol.

Za potrebu pisanja ovoga završnog rada provedena je analiza o popularnosti sportsko-rekreativnih programa u svijetu, a cilj je bio utvrditi stavove i interese odrasle populacije o sportskoj rekreaciji odraslih u Republici Hrvatskoj.

***Ključne riječi:*** *sportska rekreacija, dobrobit, industrija zdravlja i sporta, COVID-19 pandemija*

## **ZAHVALE**

*Ovim putem zahvaljujem svom mentoru Tomislavu Hublinu, v. pred., za svu pruženu pomoć kod pisanja ovog završnog rada.*

*Također zahvaljujem kolegama i kolegicama koji su mi bili podrška tijekom studiranja te svim profesorima na prenesenom znanju.*

*Posebnu zahvalu želim iskazati svojoj obitelji koja mi je pomogla u ostvarenju mojih ciljeva.*

*Leina Darabuš*

# Sadržaj

Sažetak .....	I
1. UVOD .....	1
1.1. Predmet i cilj rada .....	1
1.2. Sadržaj i struktura rada .....	1
2. POJAM SPORTSKE REKREACIJE .....	2
3. STANJE POPULARNOSTI FITNESS I SPORTSKO-REKREATIVNIH PROGRAMA U SVIJETU .....	3
3.1. Analiza popularnosti fitness-programa u svijetu za 2019. godinu .....	3
3.2. Analiza popularnosti fitness-programa u svijetu za 2021. godinu .....	8
3.3. Analiza popularnosti fitness-programa u svijetu za 2023. godinu .....	11
4. ISTRAŽIVANJE O UKLJUČENOSTI ODRASLE POPULACIJE U SPORTSKU REKREACIJU U REPUBLICI HRVATSKOJ .....	13
4.1. Metodologija istraživanja .....	13
4.2. Prikaz i opis rezultata provedenog istraživanja .....	14
4.2.1. Sociodemografska pitanja .....	14
4.2.2. Pitanja vezana za sportsku rekreaciju .....	18
4.2.3. Pitanja koja se odnose na brigu o zdravlju ispitanika te njihov interes i zadovoljstvo sportsko-rekreativnim programima .....	27
5. ZAKLJUČAK .....	35
LITERATURA .....	36
POPIS PRILOGA .....	37
Prilog br. 1. Popis grafikona .....	37
Prilog br. 2. Popis tablica .....	38
Prilog br. 3. Anketni upitnik .....	38

## 1. UVOD

U uvodnome dijelu ovoga završnog rada objašnjeni su predmet i cilj rada te njegov sadržaj i struktura.

Ovim završnim radom želi se predstaviti značaj sportske rekreacije u Republici Hrvatskoj i svijetu. Sportska rekreacija važna je za čovjekovo normalno funkcioniranje u svakodnevnom životu. Uravnotežena prehrana i sportska rekreacija najvažniji su faktor za čovjekovo zdravlje. Pomoću provedenih istraživanja prikupljeni su rezultati koji prikazuju na koji način organizacije u svijetu posluju u industriji zdravlja i sporta kako bi zadovoljile potrebe svojih korisnika, a s druge strane vidljivo je kako pojedinci percipiraju sportsku rekreaciju i brigu o zdravlju u Republici Hrvatskoj.

### 1.1. Predmet i cilj rada

Predmet ovoga završnog rada utvrđivanje je stavova i interesa odrasle populacije prema suvremenim sportsko-rekreacijskim programima. U prvome dijelu rada analizira se popularnost sportsko-rekreativnih ili fitness-sadržaja u svijetu za 2019., 2021. i 2023. godinu. Analiza je izvedena na temelju izvješća iz anketa koje su provodili urednici *ACSM's Health & Fitness Journala*. Drugi dio završnog rada prikazuje istraživanje provedeno putem interneta, a čiji rezultati prikazuju stavove i interese odrasle populacije prema suvremenim sportsko-rekreacijskim programima u Republici Hrvatskoj.

### 1.2. Sadržaj i struktura rada

Završni rad obuhvaća pet glavnih poglavlja. Uvodni dio rada predstavlja predmet i ciljeve koji se žele realizirati u radu. U drugome dijelu rada govori se općenito o pojmu sportske rekreacije i njezinoj važnosti. Treći dio rada prikazuje provedenu analizu o popularnosti fitness i sportsko-rekreativnih programa u svijetu. Četvrti dio, a koji je ujedno i praktični dio rada, prikazuje rezultate provedenog istraživanja, to jest anketnog upitnika. Posljednji, peti dio rada zaključak je u kojem je dana završna misao na predstavljenu temu.



## 2. POJAM SPORTSKE REKREACIJE

„Rekreacija je skup sadržaja i aktivnosti kojima se čovjek bavi u slobodnom vremenu radi zadovoljenja različitih vlastitih osobnih interesa i potreba.“ (Andrijašević, 2010)  
Prema Relac (1975) sportska rekreacija uljudan je način korištenja slobodnog vremena tjelesnim i sportskim uključivanjem, djelujući na održavanje i poboljšanje vlastitog zdravlja. (Relac, 1975)

Može se još reći da je sportska rekreacija jedan od oblika provođenja slobodnog vremena na kvalitetan i dobar način, a to uključuje razne sportsko-rekreativne oblike. Neki od tih oblika mogu biti biciklizam, trčanje, brzo i nordijsko hodanje, pješaćenje, gimnastika, plivanje, planinarenje, joga, ekipni sportovi kao što su košarka, nogomet, odbojka, rukomet i ostalo. Ljudi se najčešće odlučuju za bavljenje sportskom rekreacijom zbog osobnog fizičkog i psihičkog zdravlja, zatim zbog fizičkog izgleda, poboljšanja kondicije, zabave i druženja te drugih razloga. Sportska rekreacija namijenjena je svim ljudima svih dobnih skupina, od najmlađe pa do najstarije dobi. Bavljenje sportskom rekreacijom ima brojne blagodati za čovjeka, kao na primjer sprečavanje ranog starenja i sprečavanje brojnih bolesti.

Nažalost, u današnje „moderno doba“ dolazi do problema „sjedilačkog“ načina života, što je jednim dijelom uzrokovano razvitkom tehnologije, stvaranjem loših prehrambenih navika, stresnih situacija i visokih kriterija koji se očekuju u društvu. Prema mnogim istraživanjima u posljednjih nekoliko godina jedan od značajnih problema je pretilost. Kako bi se smanjila pretilost, nužno je educirati ljude i poticati ih na zdravu prehranu te na bavljenje bilo kakvom vrstom sporta ili sportske rekreacije već od najranije dobi, kako bi se stvorile zdrave navike.

### **3. STANJE POPULARNOSTI FITNESS I SPORTSKO- REKREATIVNIH PROGRAMA U SVIJETU**

Pojam „fitness“ prema autoru Bartoluci (1996) označava vježbanje kao bavljenje sportskom rekreacijom kod građana svih dobnih skupina. Nadalje, u fitnessu je osnovna svrha poboljšanje psihofizičkih sposobnosti i zdravlja, zabava te druženje i interakcija s drugim ljudima. Kod fitnessa prioritet nije postizanje sportskih rezultata. U drugom smislu smatra se da je fitness mnoštvo postupaka unaprijed određene tjelesne aktivnosti kojom se unapređuje opće stanje i sposobnost organizma. (Omrčen, Andrijašević i Štefić, 2007) U svakodnevnom govoru fitnessom se smatra sportska rekreacija ili izvođenje različitih tjelovježbi u centrima za održavanje tjelesne kondicije. (Anić, 1860, navedeno u Omrčen, Andrijašević i Štefić, 2007)

Sljedeća potpoglavlja odnose se na istraživanja koja se provode u svijetu već nekoliko godina i prikazuju trendove koji se ponavljaju ili trendove koji su nanovo nastali u nekom trenutku. S obzirom na konstrukciju istraživanja neki trendovi će se ponavljati tijekom godina. Cilj ovih istraživanja prikazati je relevantne podatke poduzetnicima u industriji fitnessa i zdravlja kako bi oni mogli iskoristiti odabrane informacije za potencijalno širenje tržišta. (Thompson, 2019)

#### **3.1. Analiza popularnosti fitness-programa u svijetu za 2019. godinu**

Za 2019. godinu prikazano je 20 najboljih fitness-trendova u svijetu. Anketa je poslana putem interneta različitim zdravstvenim i fitness-stručnjacima te je zabilježeno 2.038 odgovora. Odgovori dolaze sa svih kontinenata, a uključuju sljedeće države: Francuska, Italija, Njemačka, Indija, Ujedinjeno Kraljevstvo, Sjedinjene Američke Države, Kina, Japan, Australija, Rusija, Italija te Singapur. Odgovori iz ankete rangirani su od najviše popularnih trendova pa do najmanje popularnih. (Thompson, 2019)

Kako bi bolje razumjeli osobni profil zdravstvenih i fitness-stručnjaka, urednici *ACSM's Health & Fitness Journala* istraživali su demografiju, godine iskustva u industriji zdravlja i fitnessa, godišnju plaću, zvanje te radno mjesto sudionika

istraživanja. U nastavku su objašnjeni rezultati koji su dobiveni iz ankete koju su proveli urednici *ACSM's Health & Fitness Journala*.

Demografija ispitanika u 2019. godini uključuje 65 posto žena u različitoj dobi. Najviše ispitanika ima od 22 do 34 godine, što iznosi malo manje od 35 posto, a najmanji broj sudionika ima 21 godinu ili manje, što iznosi približno jedan posto. Što se tiče godina iskustva sudionika istraživanja u industriji zdravlja i fitnessa, 60 posto sudionika ima više od deset godina iskustva, a 33 posto sudionika više od 20 godina iskustva. Godišnja plaća sudionika navedena je u dolarima, te je približno 45 posto sudionika imalo godišnju plaću u industriji zdravlja i fitnessa veću od 50.000 dolara, što uključuje devet posto sudionika istraživanja koji su zarađivali više od 100.000 dolara godišnje. 34 posto sudionika otkrilo je da je njihovo radno mjesto ujedno i prvo radno mjesto na kojem rade, a 33 posto da im je trenutna karijera drugi izbor. Najveći je postotak poduzetnika koji obavljaju vlastitu djelatnost, zatim slijede osobe koje rade u bolničkom ili medicinskom odjelu. Najmanje osoba radi u društvenim rekreacijskim centrima, a ostala radna mjesta koja su sudionici naveli su rad u komercijalnim fitness-centrima, medicinskim fitness-centrima, programi temeljeni na zajednici, sveučilišni rekreacijski centri te ostalo. Primarne profesije sudionika istraživanja u 2019. godini su sljedeće: 18 posto sudionika izjavilo je da su osobni treneri na puno ili skraćeno radno vrijeme. 69 posto sudionika reklo je da radi puno radno vrijeme, a njih 25 posto radi skraćeno radno vrijeme od 20 sati na tjedan. Najviše je osobnih trenera koji rade skraćeno i zdravstvenih/ fitness-rukovoditelja. (Thompson, 2019)

Tablica 1 prikazuje 20 najpopularnijih svjetskih fitness-trendova za 2019. godinu. Prema navedenim trendovima zdravstveni i fitness-stručnjaci mogu prilagođavati svoje usluge željama i potrebama svojih klijenata. Trendovi su rangirani od najpopularnijeg do najmanje popularnog. Najpopularniji trend za 2019. godinu bila je nosiva tehnologija. Nosiva tehnologija uključuje uređaje za praćenje fitnessa, pametne satove, monitore za mjerenje otkucaja srca te GPS navigacijske uređaje za praćenje. Navedeni uređaji mogu pratiti otkucaje srca, vrijeme sjedenja, hodanja ili trčanja, prijeđene korake, udaljenosti izražene u kilometrima, vrijeme spavanja i drugo. Nosiva tehnologija kao trend pojavila se prvi put 2016. godine.

Na drugom mjestu prema popularnosti nalaze se grupni treninzi. Instruktori putem osmišljenih programa vježbi vode, podučavaju i motiviraju pojedince na vježbanje. Za grupni trening potrebno je sudjelovanje više od pet osoba, inače bi se program smatrao grupnim osobnim treningom. Postoje različite vrste nastave i opreme. Primjeri takvih treninga su kardiotreninzi u dvorani, biciklizam na otvorenome, satovi plesa i drugo.

Treće mjesto zauzima intervalni trening visokog intenziteta. Takvi programi uključuju kratke nalete visokog intenziteta vježbanja, nakon kojih slijedi kratko razdoblje odmora. Ovaj oblik vježbanja popularan je u teretanama u cijelome svijetu. Također, stručnjaci upozoravaju na povećane mogućnosti ozljeda kod ovog oblika vježbanja.

Na četvrtom mjestu nalaze se fitness-programi za starije osobe. Pretpostavlja se da su korisnici ovih programa dobro financijski osigurani, a fitness-klubovi to mogu iskoristiti za svoj rast.

Peto mjesto zauzima trening s tjelesnom težinom. Kombinira se trening promjenjivog otpora tjelesne težine i korištenje neuromotoričkih pokreta više ravnina kretanja. U ovome treningu koristi se samo težina vlastitog tijela, te je takva vrsta vježbanja jedna od jeftinijih opcija zato što se oprema ne koristi ili se koristi minimalno.

Zapošljavanje certificiranih fitness-stručnjaka nalazi se na šestom mjestu. Vrlo je važno zapošljavanje certificiranih zdravstvenih i fitness-stručnjaka putem edukacijskih i certificiranih programa koji su akreditirani za zdravstvene i fitness-profesionalce. Budući da je sve više programa koji su dobili certifikat Nacionalnog povjerenstva za certifikacijske agencije, poslodavcima je olakšan pristup provjeri valjanosti certifikata.

Na sedmom mjestu nalazi se joga, dok je na osmom mjestu osobni trening. Funkcionalni kondicijski trening, koji se nalazi na devetom mjestu po popularnosti u svijetu, trening je snage te drugih aktivnosti i pokreta koji poboljšavaju ravnotežu, koordinaciju, snagu i izdržljivost za unapređenje svakodnevnih životnih aktivnosti. Sudionici istraživanja rekli su da ovu vrstu treninga upare s prije navedenim fitness-programom za starije osobe.

Deseto mjesto zauzima „Vježbanje je lijek“, takozvana svjetska zdravstvena inicijativa koja je usmjerena na poticanje liječnika i drugih pružatelja zdravstvenih usluga da u

svoje usluge uključuje procjenu tjelesne aktivnosti i tome povezane preporuke za liječenje kao dio svog angažmana te upućivanje pacijenata stručnjacima za tjelovježbu. Navedena svjetska inicijativa priznaje fitness-stručnjake kao dio tima u njihovim lokalnim zajednicama.

Jedanaesto mjesto zauzima podučavanje zdravlja i wellnesa. Ovaj trend promiče zdravlje i medicinske programe za pojedince individualno. Tu je važan individualni pristup, a program se može provoditi i u manjim grupama. Trener pruža podršku, olakšava i savjetuje u postavljanju ciljeva, vodi, usmjerava i ohrabruje polaznika.

Vježbe za mršavljenje nalaze se na dvanaestom mjestu. U programima za mršavljenje u 2019. godini kombinirali su se različiti dijetalni prehrambeni programi. Popularne su bile tablete za mršavljenje i satovi kuhanja uz tjelovježbu.

Trinaesto mjesto zauzimaju mobilne aplikacije za vježbanje. Mobilne aplikacije za vježbanje dostupne su za pametne telefone te uključuju audio i vizualne upute za vježbanje, a uz druge funkcije prate i napredak vježbanja tijekom vremena.

Četrnaesto mjesto zauzima miofascijalna relaksacija pomoću rekvizita. Navedeni rekviziti uključuju valjke za masažu dubokog tkiva, oslobađaju i olakšavaju bolne točke. Dizajnirani su za masažu, poboljšavaju cirkulaciju, ublažavaju napetost mišića i smanjuju grčeve. Spomenuti valjci izrađeni su od pjene i gume, a dizajnirani su za masažu donjeg dijela leđa, kukove i veće mišićne skupine.

Na petnaestom mjestu nalaze se programi za promicanje zdravlja i dobrobiti na radnom mjestu. Takve programe osiguravaju poslodavci za poboljšavanje i održavanje zdravlja svojih zaposlenika.

Mjerenje ishoda vježbanja nalazi se na šesnaestom mjestu. Ovo je važan trend putem kojeg se prate, definiraju i izvještavaju ishodi vježbanja pojedinaca. Mjerenja su važna za određivanje pozitivnih učinaka zdravstvenih i fitness-programa na sprečavanje bolesti i praćenje uspjeha mjerenja negativnih i nezdravih životnih navika.

Aktivnosti na otvorenom trend su koji se nalazi na sedamnaestom mjestu. Ovaj trend nudi mogućnost zdravstvenim i fitness-specijalistima da ponude zainteresiranima

različite aktivnosti na otvorenom, kao što su grupne šetnje, vožnje biciklima, planinarenje i tome slično. To mogu biti kratki ili cjelodnevni događaji, a mogu biti i planirani tjedni izleti.

Licence za fitness-trenere na osamnaestom su mjestu. Zanimanja kao što su fitness-treneri, dijetetičari, terapeuti i slično regulirana su licenciranjem.

Osobni treninzi u manjim grupama trend su koji se nalazi na devetnaestom mjestu. Uloga osobnog trenera proširena je na trening u manjim grupama do petero ljudi.

Na posljednjem, dvadesetom mjestu nalaze se postrehabilitacijski tečajevi. Postrehabilitacijski tečajevi namijenjeni su osobama s kroničnim zdravstvenim stanjima kao što su kardiovaskularne bolesti, rak, Parkinsonova bolest, oporavak od moždanog udara. Tu se također ubrajaju i posttraumatski poremećaji. (Thompson, 2019)

Tablica 1. Dvadeset najpopularnijih svjetskih fitness-trendova za 2019. godinu

Rejting	Dvadeset najpopularnijih svjetskih fitness-trendova za 2019. godinu
1	Nosiva tehnologija
2	Grupni trening
3	Intervalni trening visokog intenziteta
4	Fitness-programi za starije osobe
5	Trening s tjelesnom težinom
6	Zapošljavanje certificiranih fitness-stručnjaka
7	Joga
8	Osobni trening
9	Funkcionalni kondicijski trening
10	Program „Vježbanje je lijek“
11	Podučavanje zdravlja i wellnessa
12	Vježbe za mršavljenje
13	Mobilne aplikacije za vježbanje
14	Miofascijalna relaksacija pomoću rekvizita
15	Programi za promicanje zdravlja i dobrobiti na radnom mjestu
16	Mjerenja ishoda vježbanja
17	Aktivnosti na otvorenom
18	Licence za fitness-trenere
19	Osobni treninzi u manjim grupama
20	Postrehabilitacijski tečajevi

Izvor: Thompson, (2019)

### 3.2. Analiza popularnosti fitness-programa u svijetu za 2021. godinu

U 2020. godini, kada je započela COVID-19 pandemija, u svijetu je došlo do promjene klasičnog načina života. Ovo potpoglavlje prikazuje na koji način se morala prilagoditi fitness-industrija u razdoblju tijekom i nakon pandemije, kada je fizički kontakt ljudi bio ograničen ili onemogućen. Tijekom pandemije mnogi sportsko-rekreacijski i fitness-centri su se zatvorili, a neki su prilagodili svoje usluge. Tako je došlo do pojave novih fitness-trendova kao što su *online* trening i virtualni trening. Navedeno će biti objašnjeno u posljertku ovog potpoglavlja. Godine 2021. bilo je ukupno 4.377 povratnih odgovora na anketu koja je poslana različitim zdravstvenim i fitness- stručnjacima u svijetu. Odgovori su poslani iz sljedećih zemalja: Brazil, Kanada, Njemačka, Japan, Kina, Singapur, Francuska, Italija, Australija, Rusija, India, Srbija, Sjedinjene Američke države i Ujedinjeno Kraljevstvo. Slijede objašnjenja rezultata provedene ankete koju su proveli urednici *ACSM's Health & Fitness Journala*. (Thompson, WR. 2021)

Demografija, godine iskustva u industriji zdravlja i fitnessa, godišnja plaća te zvanje i radno mjesto sudionika istraživanja u 2021. navedeni su u nastavku. Godine 2021. na anketu je odgovorilo 63 posto žena, a muškaraca 37 posto. Najviše ispitanika ima od 22 do 34 godine. Najmanji broj sudionika ima 21 godinu ili manje. Što se tiče godina iskustva sudionika istraživanja u industriji zdravlja i fitnessa, 53 posto sudionika istraživanja ima više od deset godina iskustva u industriji zdravlja i fitnessa, a 27 posto sudionika ima više od 20 godina iskustva. Više od 37 posto ispitanika iz istraživanja zaradilo je godišnju plaću veću od 50.000 dolara, što uključuje više od šest posto onih koji su zaradili više od 100.000 dolara godišnje. 35 posto sudionika istraživanja reklo je da je njihovo radno mjesto ujedno i prvo radno mjesto, a 32 posto sudionika da im je trenutačna karijera drugi izbor. U 2021. godini također je najviše ljudi koji obavljaju vlastitu djelatnost i onih koji rade u bolničkom ili medicinskom odjelu. Kao i 2019. godine, najmanji broj ispitanih osoba radi u društvenim rekreacijskim centrima. Primarne profesije sudionika istraživanja su sljedeće: 20 posto sudionika izjavilo je da su osobni treneri na puno ili skraćeno radno vrijeme, 63 posto sudionika reklo je da radi puno radno vrijeme, a 27 posto njih radi skraćeno radno vrijeme, manje od 20 sati tjedno. Godine 2021. bio je veći postotak studenata koji su sudjelovali u istraživanju u



odnosu na 2019. godinu, a smanjio se postotak zdravstvenih ili fitness-rukovoditelja. (Thompson, 2021)

Tablica 2 prikazuje 20 najpopularnijih fitness-trendova u svijetu za 2021. godinu. S obzirom na pandemiju COVID-19 vidljivo je da su se trendovi promijenili, a neki se i prvi put pojavili 2021. godine. Pojavila su se dva nova trenda, *online* trening i virtualni trening. Tako se *online* trening našao na prvom mjestu. Zbog zatvaranja fitness- centara i sličnih objekata za vrijeme pandemije bilo je potrebno uvesti izvođenje satova na daljinu, to jest putem interneta. Ovaj trend koristi digitalnu tehnologiju strujanja za individualne, grupne ili obrazovne programe vježbanja putem interneta. Takvi treninzi dostupni su u svako doba dana zato što predavanja mogu biti unaprijed snimljena, ali mogu biti prenošena i uživo.

Na drugom mjestu nalazi se trend *nosiva tehnologija*, koja je bila na prvom mjestu po popularnosti u 2019. godini. Treće mjesto zauzima trening s tjelesnom težinom. Na četvrtom mjestu su aktivnosti na otvorenom, a na petom intervalni trening visokog intenziteta. Šesto mjesto zauzima virtualni trening.

Prvi put se kao trend pojavljuje virtualni trening odvojeno od virtualnog *online* treninga. Virtualni trening nalazi se na sedmom mjestu trendova, a definiran je kao spoj grupnog vježbanja s tehnologijom koja nudi jednostavne i praktične vježbe. Virtualni treninzi najčešće se odvijaju u teretanama na velikom ekranu s manjim brojem vježbača. Kao i *online* trening, virtualni trening također je potaknut pojavom pandemije COVID-19.

Osmo mjesto zauzima trening snage s rekvizitima, a deveto mjesto fitness-programi za starije osobe. Osobni trening nalazi se na desetom mjestu. Podučavanje zdravlja i wellnesa je na jedanaestom mjestu, a na dvanaestom su mobilne aplikacije za vježbanje. Mobilne aplikacije pomaknule su se na ljestvici za jedno mjesto. U 2019. godini one su bile na trinaestom mjestu. U 2021. godini na trinaestom mjestu je zapošljavanje certificiranih fitness-stručnjaka. Četrnaesto mjesto zauzima funkcionalni fitness-trening. Joga je sa sedmog mjesta u 2019. godini pala na 15. mjesto u 2021. godini. Vježbe za mršavljenje su na šesnaestom mjestu. Godine 2019. vježbe za mršavljenje bile su na dvanaestom mjestu. Grupni trening nalazi se na sedamnaestom mjestu.



Osamnaesto mjesto zauzima *lifestyle* medicina, ili *medicina kao način života*. To je praksa utemeljena na pomaganju obiteljima i pojedincima kod usvajanja zdravih životnih navika. Pacijentima se pomaže da prestanu uzimati duhanske proizvode, da povećaju tjelesne aktivnosti, poboljšaju prehrambene navike i smanje unos alkoholnih pića. *Medicina kao način života* promiče zdravo ponašanje kao temelj medicinske skrbi, prevenciju bolesti i promicanje zdravlja. Ovaj trend pojavio se prvi put 2020. godine.

Devetnaesto mjesto zauzimaju licence za fitness-trenere, a dvadeseto mjesto zauzima mjerenje ishoda vježbanja. Godine 2019. mjerenje ishoda vježbanja bilo je na šesnaestom mjestu. (Thompson, 2021)

Tablica 2. Dvadeset najpopularnijih svjetskih fitness-trendova za 2021. godinu

Rejting	Dvadeset najpopularnijih svjetskih fitness-trendova za 2021. godinu
1	Online trening
2	Nosiva tehnologija
3	Trening s tjelesnom težinom
4	Aktivnosti na otvorenom
5	Intervalni trening visokog intenziteta
6	Virtualni trening
7	Program „Vježbanje je lijek“
8	Trening snage s rekvizitima
9	Fitness programi za starije osobe
10	Osobni trening
11	Podučavanje zdravlja i wellnessa
12	Mobilne aplikacije za vježbanje
13	Zapošljavanje certificiranih fitness-stručnjaka
14	Funkcionalni fitness-trening
15	Joga
16	Vježbe za mršavljenje
17	Grupni trening
18	<i>Lifestyle</i> medicina
19	Licence za fitness-trenere
20	Mjerenja ishoda vježbanja

Izvor: Thompson, (2021)

### **3.3. Analiza popularnosti fitness-programa u svijetu za 2023. godinu**

Rezultati ankete za 2023. godinu prikazuju kako postpandemijski oporavak utječe na industriju zdravlja i fitnessa. Navedeni rezultati također pomažu zdravstvenim i fitness-stručnjacima donositi presudne poslovne odluke za budući rast i razvoj. Novonastali trendovi koje su identificirali različiti fitness i zdravstveni stručnjaci diljem svijeta mogu poslužiti kao orijentir za buduće poslovne odluke drugima u zdravstvenoj i fitness-industriji. Komercijalni zdravstveni klubovi, medicinski fitness-centri, wellness-programi i drugi mogu rezultate iz navedenih izvješća koristiti kako bi povećali usluge svojim korisnicima, utvrdili potencijalna nova tržišta, otkrili nove održive načine rada, te kako bi povećali svoje prihode. Slijede objašnjenja rezultata provedene ankete za 2023. godinu. (Thompson, 2023)

Godine 2023. na anketu je odgovorilo 58 posto žena te 41 posto muškaraca. Najviše je ispitanika u dobi od 22 do 34 godine. Najmanji broj sudionika ima 21 godinu ili manje. 55 posto svih sudionika istraživanja ima više od 10 godina iskustva u industriji zdravlja i fitnessa, a njih 29 posto više od 20 godina iskustva. Više od 37 posto sudionika zaradilo je godišnju plaću veću od 50.000 dolara, što uključuje više od sedam posto sudionika koji su zarađivali najmanje 100.000 dolara godišnje. 35 posto sudionika istraživanja reklo je da je njihovo radno mjesto ujedno i prvo radno mjesto, a 32 posto da im je trenutačna karijera drugi izbor. U 2021. godini također je najviše ljudi koji obavljaju vlastitu djelatnost i onih koji rade u bolničkom ili medicinskom odjelu. U 2023. godini također najmanje ispitanika radi u društvenim rekreacijskim centrima. Takav slučaj bio je 2019. te 2021. godine. Primarne profesije u 2023. godini bile su sljedeće: 20 posto sudionika izjavilo je da su osobni treneri na puno ili skraćeno radno vrijeme. Godine 2023. pojavljuju se atletski treneri i treneri snage, te osobe koje rade u programu korporativnog zdravlja i dobrobiti. U postotku najmanje ima registriranih dijetetičara, trenera snage i atletskih trenera. Zajedno iznose tri posto. (Thompson, 2023)

Tablica 3 prikazuje 20 najpopularnijih svjetskih fitness-trendova u 2023. godini. Nosiva tehnologija ponovo je na prvom mjestu po popularnosti. Godine 2019. nosiva tehnologija također je zauzimala prvo mjesto. Na drugom mjestu nalazi se trening

snage s rekvizitima. Rekviziti koji se koriste kod ove vrste treninga mogu biti bučice, različiti utezi te šipke kojima se djeluje na poboljšavanje i održavanje mišićne kondicije ponavljanjem raznih vježbi. Treće mjesto zauzima trening s tjelesnom težinom, a na četvrtom mjestu su fitness-programi za starije osobe. Fitness programi za starije osobe također su bili na četvrtom mjestu 2019. godine, dok su 2021. godine isti bili na devetom mjestu. Peto mjesto zauzima funkcionalni fitness-trening. Šesto mjesto zauzimaju aktivnosti na otvorenom. Intervalni trening visokog intenziteta je na sedmom mjestu. Godine 2019. intervalni trening visokog intenziteta bio je na trećem mjestu, a 2021. godine na petom mjestu po popularnosti. Vježbe za mršavljenje nalaze se na osmom mjestu. Zapošljavanje certificiranih fitness-stručnjaka je na devetom mjestu. Osobni trening nalazi se na desetom mjestu.

*Core* trening nalazi se na jedanaestom mjestu. Riječ *core* na engleskom jeziku označava jezgru. Kod ove vrste treninga koriste se vježbe za osnaživanje mišića trupa, zdjelice i trbuha. Za vježbanje se mogu koristiti lopte za stabilnost i ravnotežu, trenažeri, pjenasti valjci, utezi te drugi rekviziti. Kružni trening nalazi se na dvanaestom mjestu, a označava trening koji se sastoji od desetak vježbi koje se izvode uzastopno i unaprijed određenim slijedom. Svaka vježba izvodi se u više ponavljanja. Nakon svakog ponavljanja slijedi kratka pauza te se prelazi na sljedeću vježbu.

Na trinaestom mjestu nalaze se *kućne teretane*. Pod pojmom kućnih teretana misli se na prostorije koje se nalaze u vlasništvu osoba koje se žele rekreirati u vlastitom domu ili kući. Takve prostorije najčešće su opremljene opremom kao što su pokretne trake za trčanje, sobni bicikli, trenažeri, simulatori veslanja, utezi i drugo.

Grupni trening nalazi se na četrnaestom mjestu. Program „Vježbanje je lijek“ nalazi se na petnaestom mjestu, a 2021. godine bio je na sedmom mjestu. *Lifestyle* medicina nalazi se na šesnaestom mjestu. Na sedamnaestom mjestu nalazi se joga. Godine 2019. joga je bila na sedmom mjestu, a 2021. godine na petnaestom mjestu. Na osamnaestom mjestu nalaze se licence za fitness-stručnjake. Podučavanje zdravlja i wellnesa je na devetnaestom mjestu, a na posljednjem, dvadesetom mjestu su mobilne aplikacije za vježbanje. Mobilne aplikacije za vježbanje u 2019. godini bile su na trinaestom mjestu, dok su 2021. godine bile na dvanaestom mjestu. (Thompson, 2023)

Tablica 3. Dvadeset najpopularnijih svjetskih fitness-trendova za 2023. godinu

Rejting	Dvadeset najpopularnijih svjetskih fitness-trendova za 2023. godinu
1	Nosiva tehnologija
2	Trening snage s rekvizitima
3	Trening s tjelesnom težinom
4	Fitness programi za starije osobe
5	Funkcionalni fitness-trening
6	Aktivnosti na otvorenom
7	Intervalni trening visokog intenziteta
8	Vježbe za mršavljenje
9	Zapošljavanje certificiranih fitness-stručnjaka
10	Osobni trening
11	Core trening
12	Kružni trening
13	Kućne teretane
14	Grupni trening
15	Program „Vježbanje je lijek“
16	Lifestyle medicina
17	Joga
18	Licence za fitness-stručnjake
19	Podučavanje zdravlja i wellnesa
20	Mobilne aplikacije za vježbanje

Izvor: Thompson, (2023)

## 4. ISTRAŽIVANJE O UKLJUČENOSTI ODRASLE POPULACIJE U SPORTSKU REKREACIJU U REPUBLICI HRVATSKOJ

Ovo poglavlje prikazat će istraživanje provedeno putem *online* anketnog upitnika. U potpoglavljima niže objašnjeni su ciljevi istraživanja, na koji način se istraživanje provodilo i na kraju rezultati.

### 4.1. Metodologija istraživanja

Anketni upitnik, koji se koristio za navedeno istraživanje, izrađen je putem Googleove platforme *Obrasci*. Putem navedenog upitnika prikupljeni su podaci potrebni za istraživanje. Anketni upitnik anonimna je te ga je ispunilo pedeset ispitanika, a bio je

dostupan na stranicama Facebooka. Svrha ovog istraživanja je ustanoviti stavove i interese odrasle populacije u Republici Hrvatskoj prema različitim sportsko-rekreacijskim programima. Prvih pet pitanja anketnog upitnika istražuju sociodemografski profil ispitanika. Nakon toga slijede pitanja kojima se želi saznati bave li se ispitanici sportskom rekreacijom, na koji način, koliko često i iz kojih razloga. Posljednjih nekoliko pitanja istražuje u kojoj se mjeri pojedinac brine o svome zdravlju te interes i zadovoljstvo pojedinca sportsko-rekreativnim programima u njihovoj blizini.

## **4.2. Prikaz i opis rezultata provedenog istraživanja**

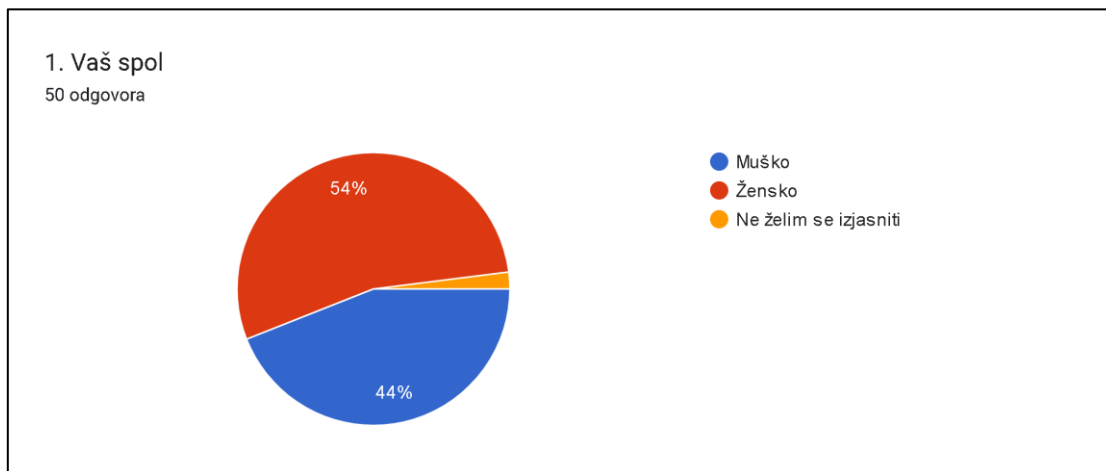
U ovome dijelu bit će prikazani i opisani rezultati dobiveni iz provedenog anketnog upitnika. Svako pitanje prikazano je pomoću grafikona i tekstualno je objašnjeno. Najprije su opisana i prikazana sociodemografska pitanja. Nakon toga pitanja kojima se želi saznati bave li se ispitanici sportskom rekreacijom, na koji način, koliko često i iz kojih razloga. Na kraju su opisana i prikazana pitanja koja istražuju u kojoj se mjeri ispitanici brinu o svome zdravlju te njihov interes i zadovoljstvo sportsko-rekreativnim programima u njihovoj blizini.

### **4.2.1. Sociodemografska pitanja**

#### **Grafikon 1. Spol ispitanika**

Sociodemografska pitanja odnose se na prvih pet pitanja anketnog upitnika. Grafikon 1. prikazuje da je na anketu odgovorilo više ženskih ispitanika, odnosno 27 žena, a muških ispitanika su 22. Jedan ispitanik nije želio otkriti spol.

Grafikon 1. Spol ispitanika

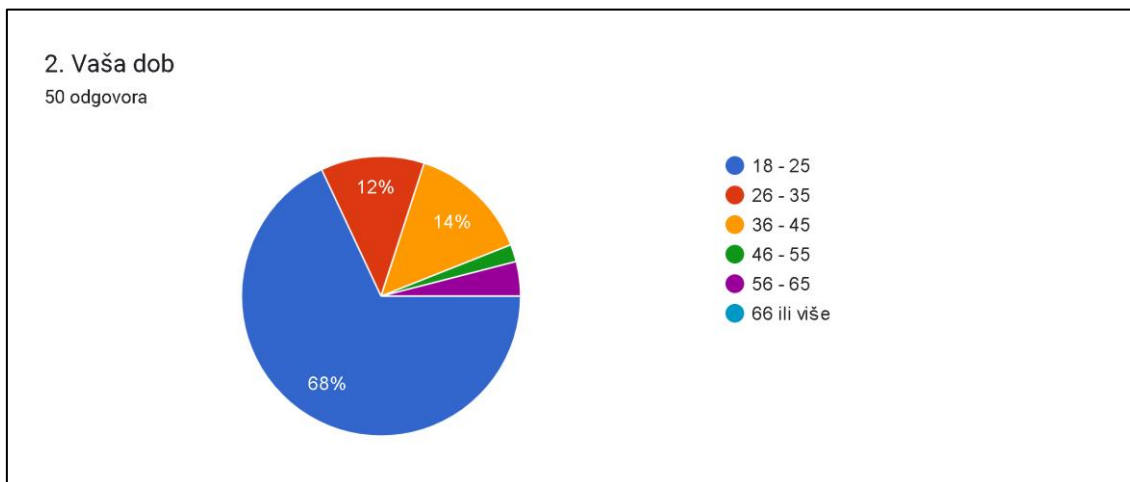


Izvor: Google obrasci

Grafikon 2. Dob ispitanika

Vidljivo je da najviše ispitanika ima od 18 do 25 godina. Može se pretpostaviti da su to mlađe osobe, koje se najviše koriste tehnologijom. Zatim slijede osobe od 36 do 45 godina. Samo jedna osoba je u skupini od 46 do 55 godina.

Grafikon 2. Dob ispitanika

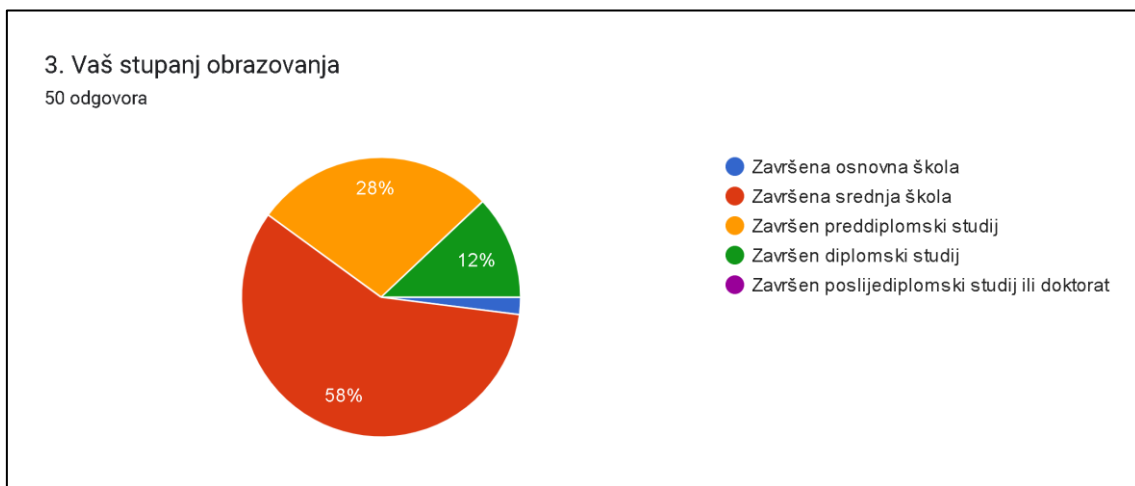


Izvor: Google obrasci

**Grafikon 3. Stupanj obrazovanja sudionika**

Vidljivo je da najviše ispitanika ankete ima najveći stupanj obrazovanja – završenu srednju školu, što iznosi ukupno 29 osoba. Zatim slijede osobe sa završenim preddiplomskim studijem, njih 14. Ukupno šestero ispitanika ima završen diplomski studij. Jedna osoba izjavila je da ima završeno samo osnovnoškolsko obrazovanje.

Grafikon 3. Stupanj obrazovanja sudionika

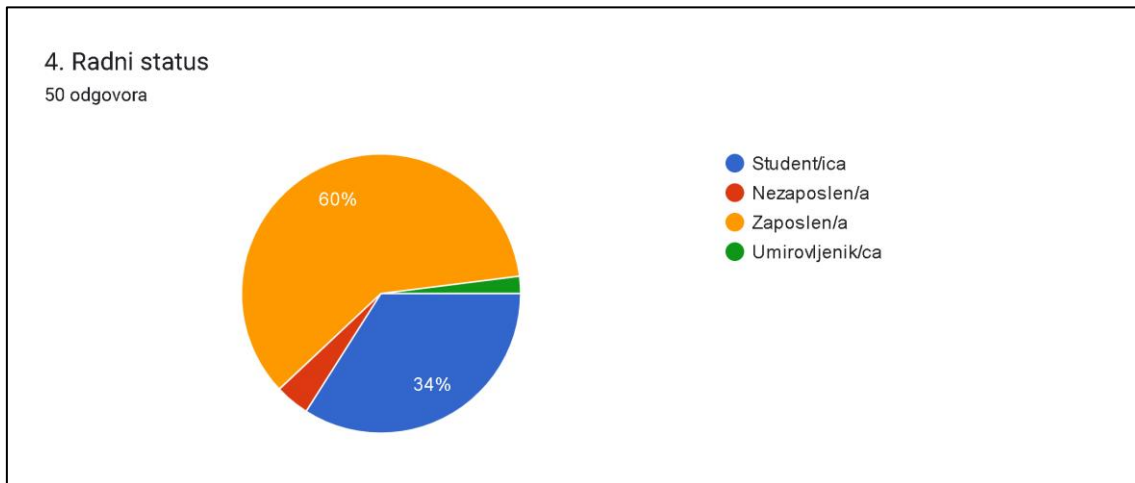


Izvor: Google obrasci

**Grafikon 4. Radni status ispitanika**

Na anketu je odgovorilo 17 studenata odnosno studentica, jedan umirovljenik te dvije nezaposlene osobe. Od ispitanika najviše je zaposlenih osoba, njih 30.

Grafikon 4. Radni status ispitanika



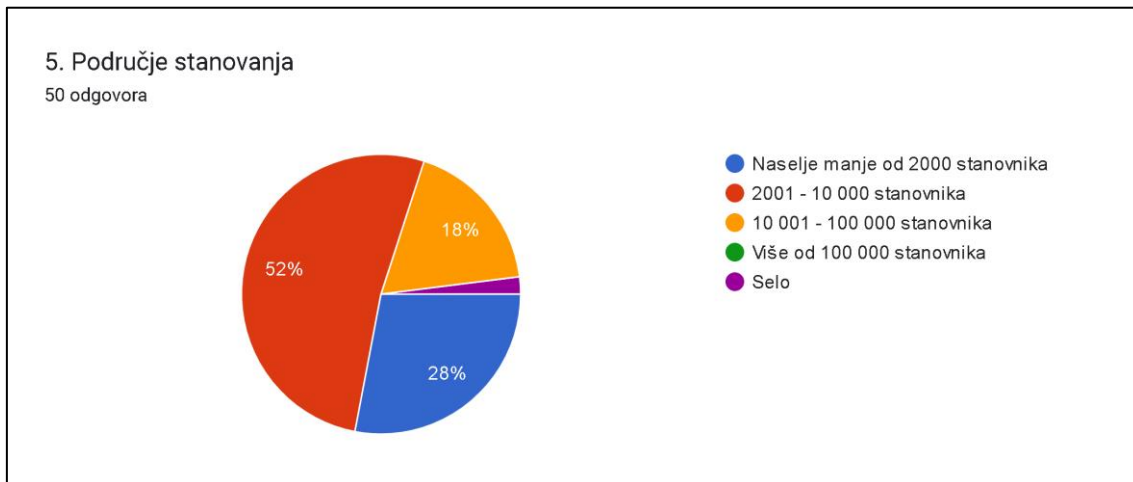
Izvor: Google obrasci

Grafikon 5. Područje stanovanja ispitanika

Vidljivo je da najviše ispitanika, ukupno 26 osoba, živi u naselju od 2001 do 10.000 stanovnika. 14 ispitanika živi u naselju manjem od 2000 stanovnika. Devet ispitanika živi u većem naselju, od 10.001 do 100.000 stanovnika.



Grafikon 5. Područje stanovanja ispitanika



Izvor: Google obrasci

#### 4.2.2. Pitanja vezana za sportsku rekreaciju

U ovome dijelu prikazana su pitanja i rezultati tih pitanja vezanih za sportsku rekreaciju. Navedeni rezultati pokazuju koliko se ispitanika bavi ili ne bavi sportskom rekreacijom, kojim vrstama sportske rekreacije se trenutačno bave ili su se bavili, te koliko je to puta tjedno. Nadalje, iz prikazanih grafikona vidljivo je koliko traje trening ispitanih, te su prikazani primarni motivi ispitanika za bavljenje sportskom rekreacijom. Prikazano je preferiraju li ispitanici više samostalnu sportsku rekreaciju ili u grupi s više ljudi. Prikazano je na koji način ispitanici planiraju svoj program vježbanja, te koliko ispitanika posjeduje kućne sprave za vježbanje, koje su to sprave i koliko često ih koriste. Također je vidljivo koliko se ispitanika ozlijedilo tijekom sportske rekreacije. Na kraju su vidljivi razlozi zbog kojih se ispitanici ankete ne bave sportskom rekreacijom. Pomoću ovih rezultata dobiva se uvid u zainteresiranost populacije za sportsku rekreaciju u Republici Hrvatskoj.

#### Grafikon 6. Rezultati pitanja 6. *Bavite li se u slobodno vrijeme nekom vrstom sportske rekreacije?*

Grafikon 6. prikazuje koliko se ispitanika trenutačno bavi nekom vrstom sportske rekreacije. 26 osoba reklo je da se trenutačno ne bavi nikakvom vrstom sportske rekreacije. 24 osobe bave se barem nekom vrstom sportske rekreacije.

Grafikon 6. Rezultati pitanja 6. *Bavite li se u slobodno vrijeme nekom vrstom sportske rekreacije?*

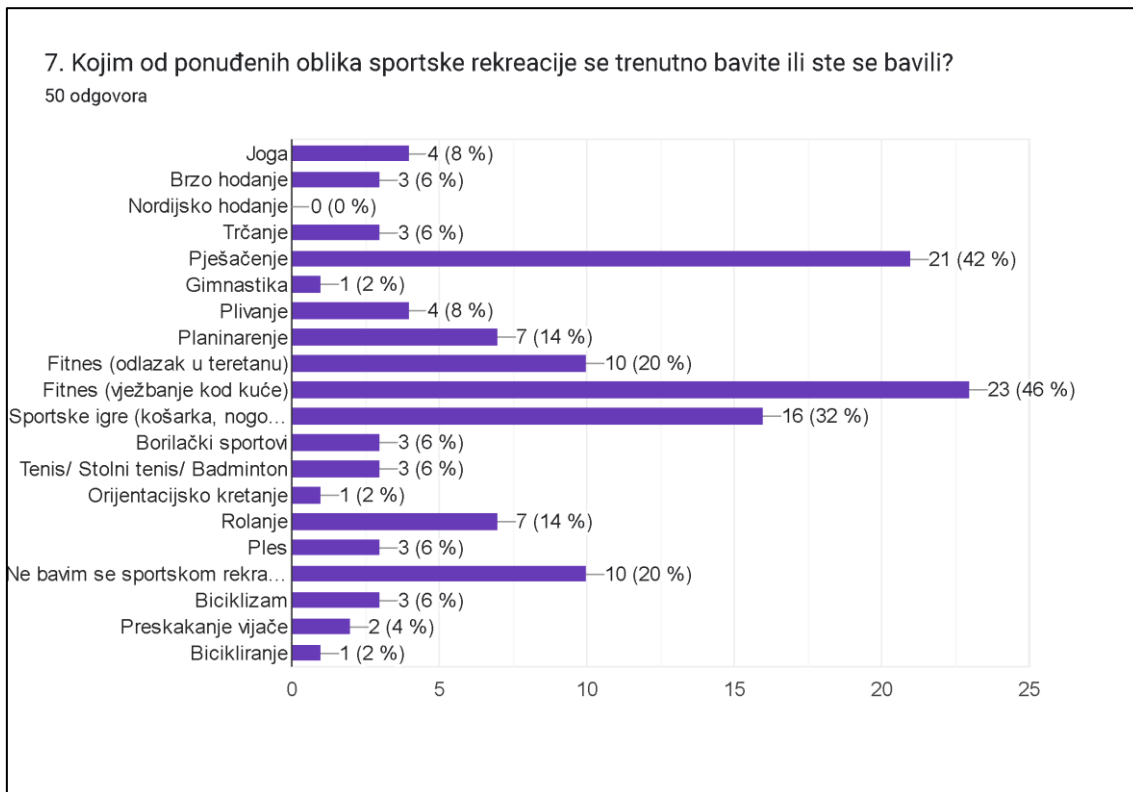


Izvor: Google obrasci

**Grafikon 7. Rezultati pitanja 7. *Kojim od ponuđenih oblika sportske rekreacije se trenutačno bavite ili ste se bavili?***

Ovaj grafikon prikazuje koliko osoba se trenutačno bavi ili se nekad bavilo nekim od oblika sportske rekreacije. Vidljivo je da najviše osoba vježba kod kuće, odnosno 23 osobe. Slijede osobe koje pješače, njih 21. Od 50 ispitanih osoba 16 ih se bavi nekom vrstom sportskih igara – košarka, nogomet, rukomet, odbojka ili slično. Deset osoba bira odlazak u teretanu, a drugih deset ne bavi se nikakvom vrstom sportske rekreacije. Sedam osoba planinari, a drugih sedam bavi se rolanjem. Četiri osobe bave se plivanjem, a druge četiri jogom. Brzim hodanjem, trčanjem, borilačkim sportovima, sportovima s reketom te plesom i biciklizmom bavi se ili su se bavile po tri osobe po svakom sportu. Dvije osobe preskaču vijaču. Jedna osoba bavi se ili se bavila gimnastikom, jedna orijentacijskim kretanjem i jedna bicikliranjem. Nitko od ispitanika ne bavi se nordijskim hodanjem.

Grafikon 7. Rezultati pitanja 7. *Kojim od ponuđenih oblika sportske rekreacije se trenutno bavite ili ste se bavili?*

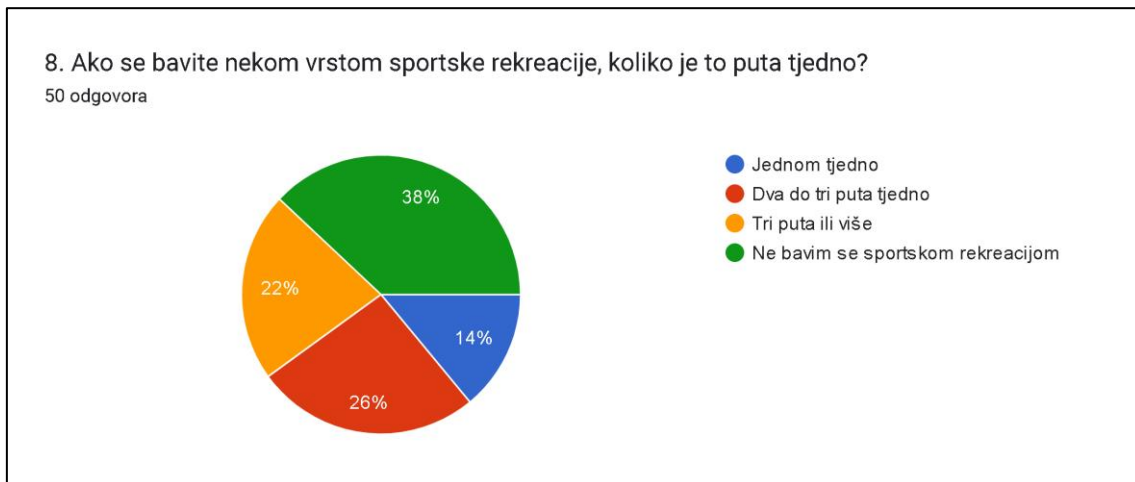


Izvor: Google obrasci

Grafikon 8. Rezultati pitanja 8. *Ako se bavite nekom vrstom sportske rekreacije, koliko je to puta tjedno?*

Grafikon 8. prikazuje koliko puta na tjedan se ispitanici ankete bave nekom vrstom sportske rekreacije. Najveći broj je onih koji se ne bave sportskom rekreacijom. 13 ispitanika je reklo da se rekreiraju dva do tri puta tjedno. Jedanaest ih je izjavilo da se rekreiraju tri puta tjedno ili više, a sedam ih se rekreira barem jednom tjedno.

Grafikon 8. Rezultati pitanja 8. *Ako se bavite nekom vrstom sportske rekreacije, koliko je to puta tjedno?*

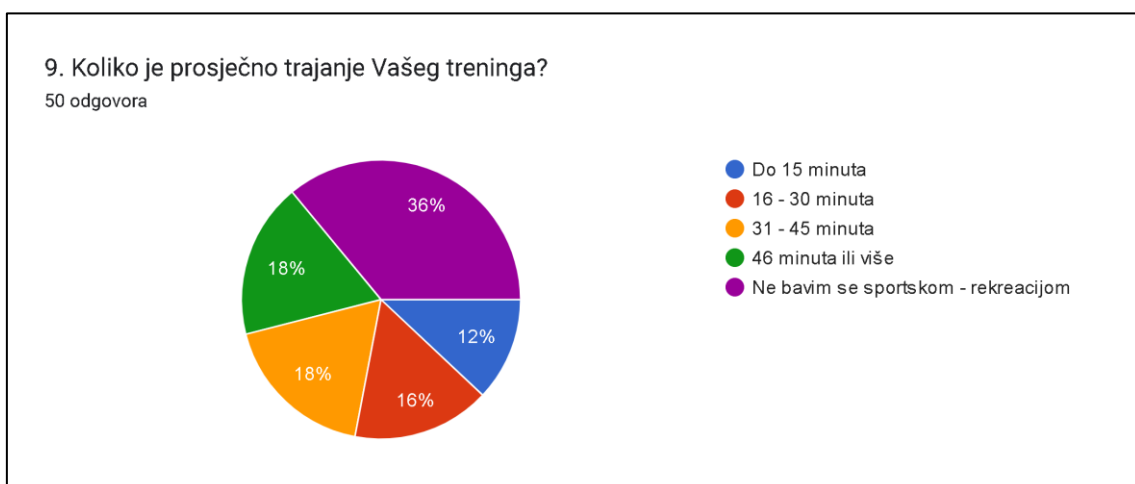


Izvor: Google obrasci

Grafikon 9. Rezultati pitanja 9. *Koliko je prosječno trajanje Vašeg treninga?*

Grafikon 9. prikazuje prosječno vrijeme trajanja treninga u ispitanika. Devet osoba trenira 46 minuta ili više. Drugih devet trenira od 31 minuta do 45 minuta, osam osoba trenira od 16 do 30 minuta, a šest do 15 minuta dnevno.

Grafikon 9. Rezultati pitanja 9. *Koliko je prosječno trajanje Vašeg treninga?*

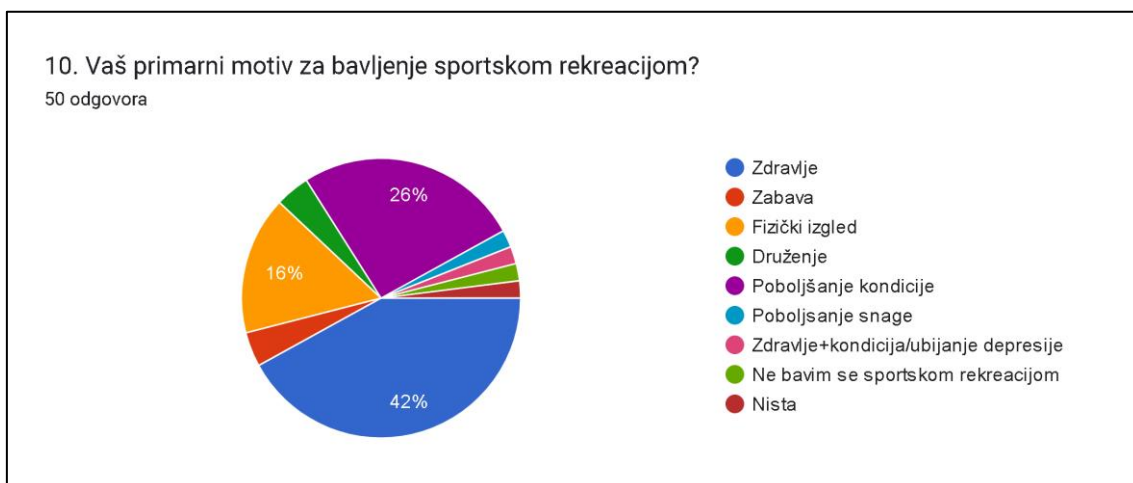


Izvor: Google obrasci

### Grafikon 10. Rezultati pitanja 10. *Vaš primarni motiv za bavljenje sportskom rekreacijom?*

Na ovom grafikonu vidljivi su primarni motivi ispitanika za bavljenje sportskom rekreacijom. Većini ispitanika najvažniji motiv je zdravlje. 13 osoba smatra da im je kondicija najvažniji motiv. Osam osoba smatra da je im je fizički izgled najvažniji. Od ostalih motiva koje su ispitanici naveli su zabava, druženje i poboljšanje snage. Vidljivo je da bavljenje sportskom rekreacijom pomaže kod borbe s depresijom.

Grafikon 10. Rezultati pitanja 10. *Vaš primarni motiv za bavljenje sportskom rekreacijom?*

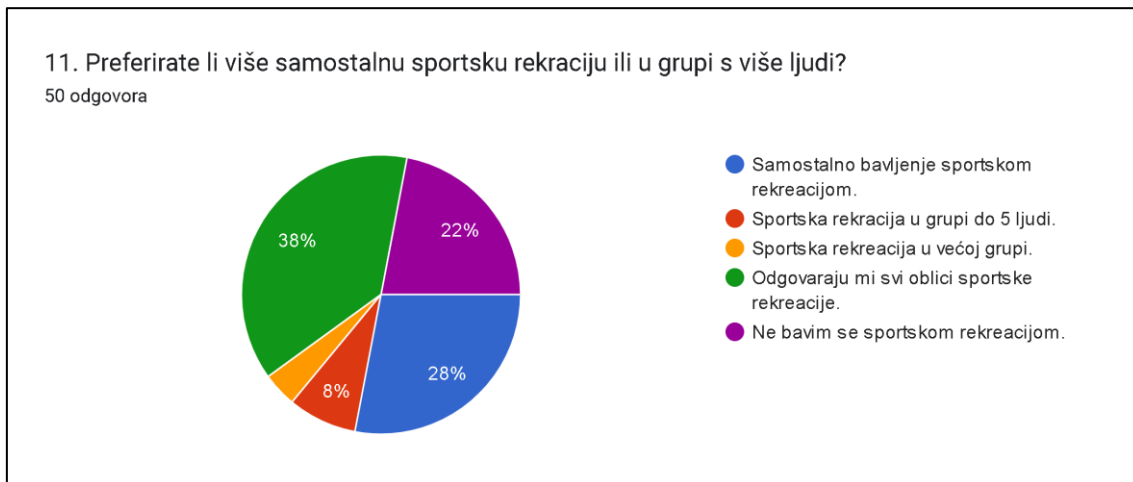


Izvor: Google obrasci

### Grafikon 11. Rezultati pitanja 11. *Preferirate li više samostalnu sportsku rekreaciju ili u grupi s više ljudi?*

Kod pitanja preferiraju li ispitanici više samostalnu sportsku rekreaciju ili u grupi s više ljudi, većina je odgovorila da im odgovaraju svi oblici sportske rekreacije. 14 ispitanika više preferira samostalno vježbati. Četiri ispitanika preferiraju sportsku rekreaciju u manjoj grupi do pet ljudi. Dva ispitanika preferiraju vježbanje u većim grupama.

Grafikon 11. *Preferirate li više samostalnu sportsku rekreaciju ili u grupi s više ljudi?*

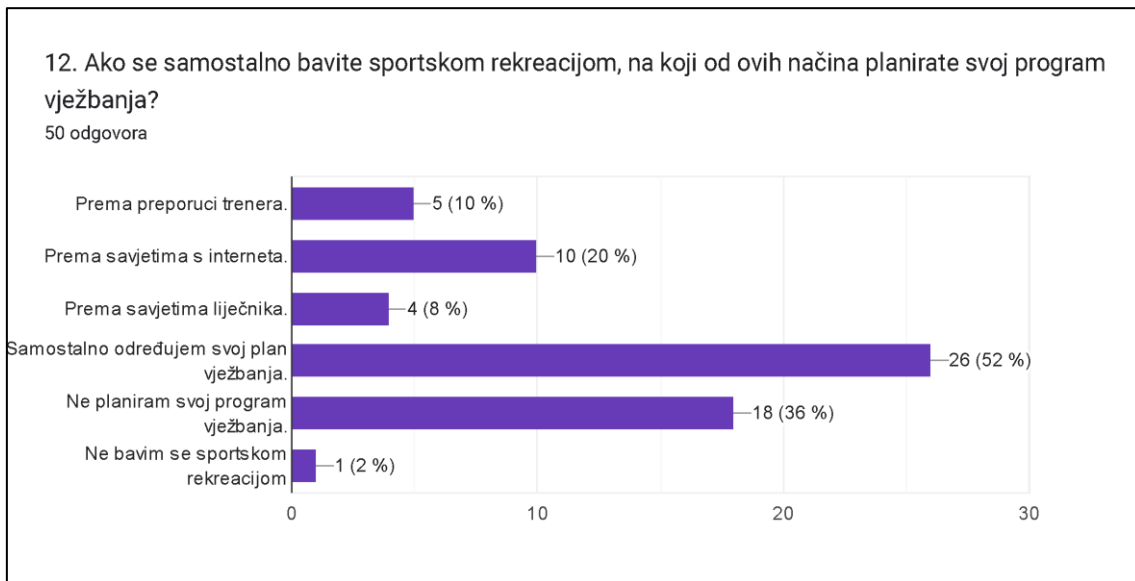


Izvor: Google obrasci

**Grafikon 12. Rezultati pitanja 12. *Ako se samostalno bavite sportskom rekreacijom, na koji od ovih načina planirate svoj program vježbanja?***

Na pitanje kako ispitanici planiraju svoj program vježbanja većina je odgovorila da ga određuju samostalno, točnije 26 ispitanika. 18 ispitanika ne planira svoj program vježbanja. Deset ispitanika određuje svoj plan vježbanja prema savjetima s interneta. Pet ispitanika određuje svoj program vježbanja prema preporuci trenera, a četiri ispitanika određuju svoj program vježbanja prema savjetima liječnika.

Grafikon 12. Rezultati pitanja 12. *Ako se samostalno bavite sportskom rekreacijom, na koji od ovih načina planirate svoj program vježbanja?*

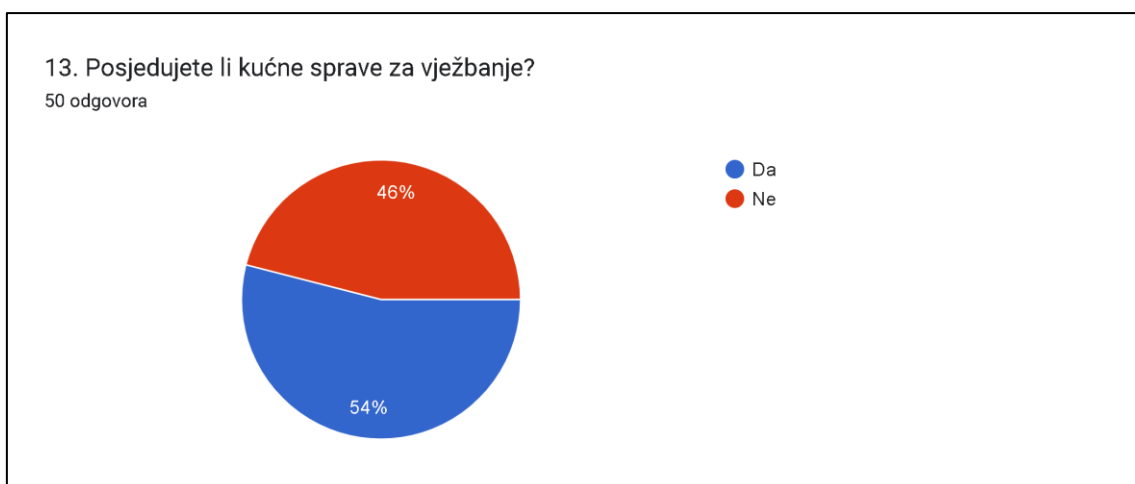


Izvor: Google obrasci

Grafikon 13. Rezultati pitanja 13. *Posjedujete li kućne sprave za vježbanje?*

Na pitanje posjeduju li kućne sprave za vježbanje 27 ispitanika odgovorilo je potvrdno, a 23 ispitanika rekla su da ne posjeduju nikakve kućne sprave za vježbanje.

Grafikon 13. Rezultati pitanja 13. *Posjedujete li kućne sprave za vježbanje?*

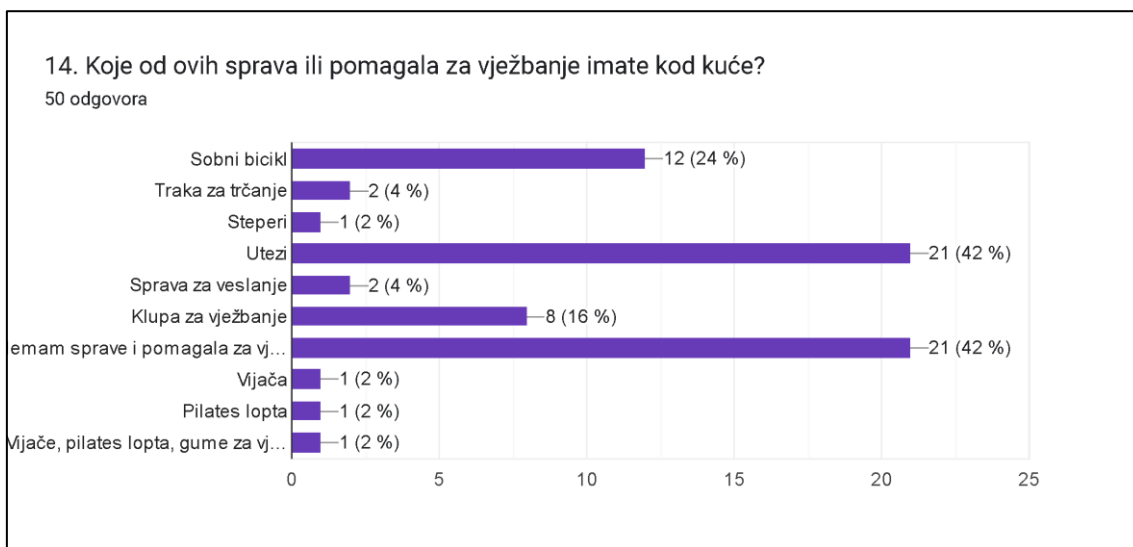


Izvor: Google obrasci

#### Grafikon 14. Rezultati pitanja 14. *Koje od ovih sprava ili pomagala za vježbanje imate kod kuće?*

Od ispitanika koji su na prethodno pitanje odgovorili potvrdno, 21 osoba posjeduje neku vrstu utega za vježbanje, 12 ispitanika posjeduje sobni bicikl, osam ispitanika posjeduje klupu za vježbanje, dvije osobe imaju kod kuće traku za trčanje, dvije imaju spravu za veslanje, dok ostali ispitanici posjeduju stepere i manje rekvizite kao što su vijače, pilates-lopte, gume za vježbanje i ostalo.

Grafikon 14. Rezultati pitanja 14. *Koje od ovih sprava ili pomagala za vježbanje imate kod kuće?*



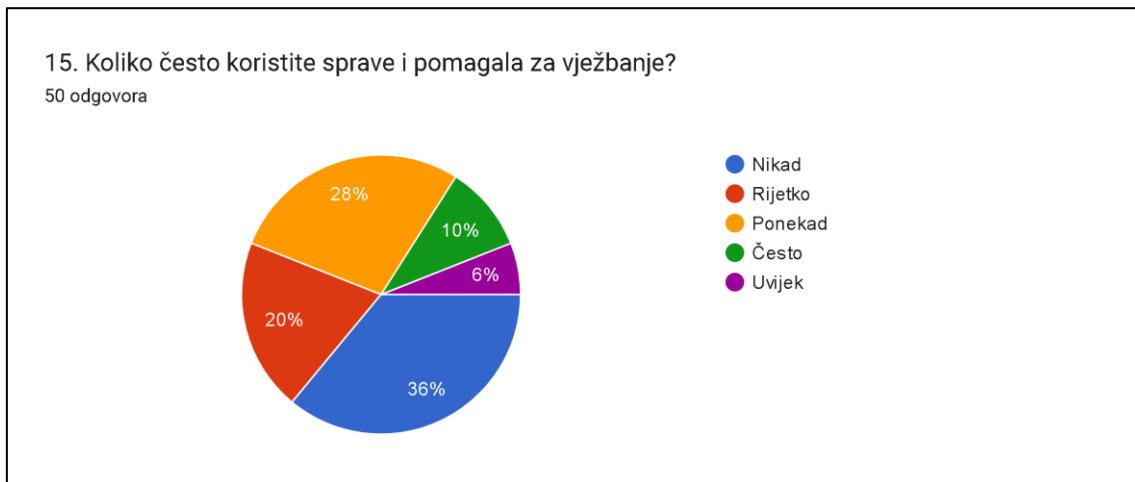
Izvor: Google obrasci

#### Grafikon 15. Rezultati pitanja 15. *Koliko često koristite sprave i pomagala za vježbanje?*

Na pitanje koliko često ispitanici koriste sprave i pomagala za vježbanje 18 ispitanika odgovorilo je da sprave i pomagala za vježbanje ne koristi nikad, 14 ispitanika ih koristi ponekad, deset ispitanika ih koristi rijetko, pet ih koristi često, a troje ih koristi uvijek.



Grafikon 15. Rezultati pitanja 15. *Koliko često koristite sprave i pomagala za vježbanje?*

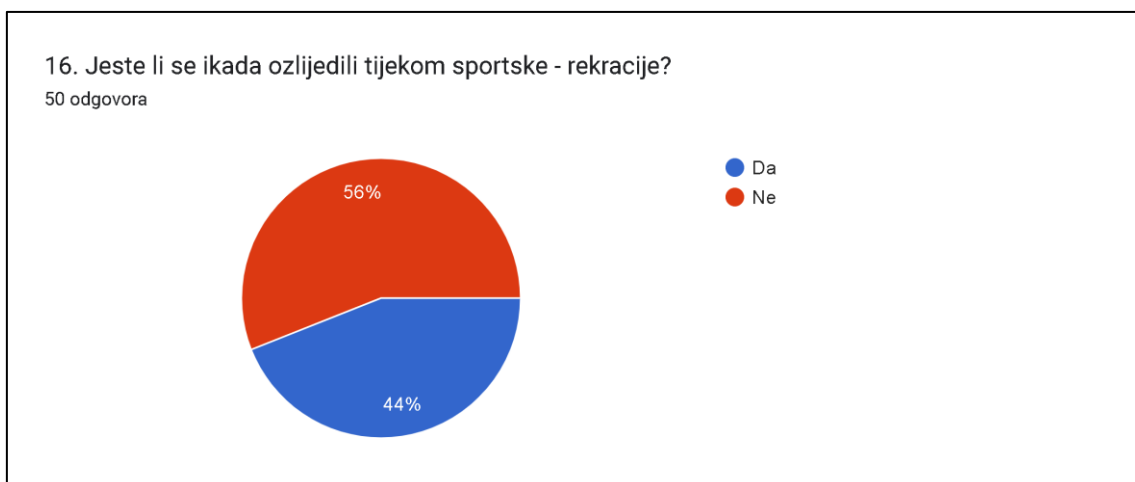


Izvor: Google obrasci

**Grafikon 16. Rezultati pitanja 16. *Jeste li se ikada ozlijedili tijekom sportske rekreacije?***

Na pitanje jesu li se ispitanici ikada ozlijedili tijekom sportske rekreacije 22 su odgovorila potvrdno, a 28 ih je reklo da se nikada nisu ozlijedili tijekom sportske rekreacije.

Grafikon 16. Rezultati pitanja 16. *Jeste li se ikada ozlijedili tijekom sportske rekreacije?*

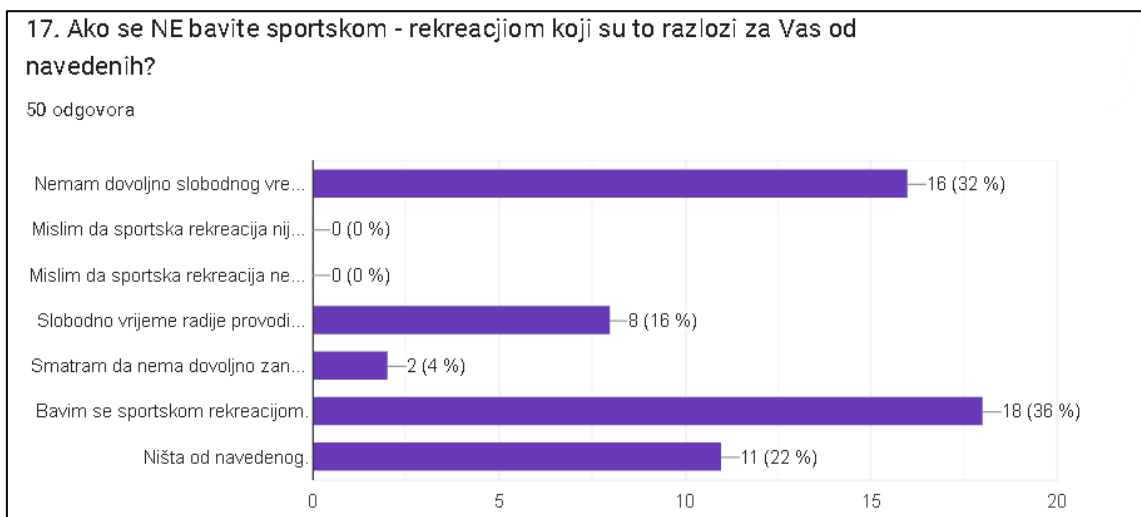


Izvor: Google obrasci

**Grafikon 17. Rezultati pitanja 17. Ako se NE bavite sportskom rekreacijom, koji su to razlozi za Vas od navedenih?**

Ovaj grafikon prikazuje razloge zbog kojih se ispitanici ankete ne bave sportskom rekreacijom. 16 ispitanika izjavilo je da nema dovoljno slobodnog vremena, osam ispitanika radije provodi svoje slobodno vrijeme čitajući knjige ili gledajući televiziju, dva ispitanika smatraju da nema dovoljno zanimljivih sportsko-rekreacijskih programa u njihovoj blizini.

Grafikon 17. Rezultati pitanja 17. Ako se NE bavite sportskom rekreacijom, koji su to razlozi za Vas od navedenih?



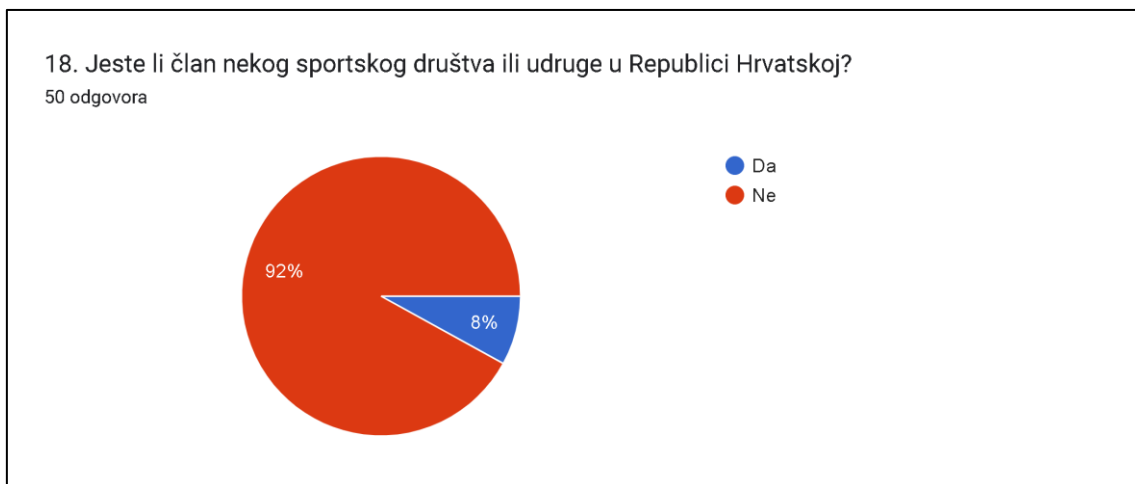
Izvor: Google obrasci

#### 4.2.3. Pitanja koja se odnose na brigu o zdravlju ispitanika te njihov interes i zadovoljstvo sportsko-rekreativnim programima

U ovom dijelu prikazano je u kojoj su mjeri ispitanici zainteresirani za sportsko-rekreativna događanja u njihovoj blizini i koliko su njima zadovoljni, te u kojoj se mjeri brinu o svojem zdravlju.

**Grafikon 18. Rezultati pitanja 18. Jeste li član nekog sportskog društva ili udruge u Republici Hrvatskoj?**

Od 50 ispitanika četiri su potvrdila da su članovi nekog sportskog društva ili udruge u Republici Hrvatskoj.

**Grafikon 18. Rezultati pitanja 18. Jeste li član nekog sportskog društva ili udruge u Republici Hrvatskoj?**

Izvor: Google obrasci

**Grafikon 19. Rezultati pitanja 19. Kada bi se u vašoj blizini održao neki besplatni sportsko-rekreacijski program na otvorenom, biste li se odazvali?**

32 ispitanika odgovorila su da bi se odazvala na besplatni sportsko-rekreativni program kada bi se on održao u njihovoj blizini, a 18 ispitanika odgovorilo je da se ne bi odazvali.

Grafikon 19. Rezultati pitanja 19. *Kada bi se u vašoj blizini održao neki besplatni sportsko - rekreacijski program na otvorenom, biste li se odazvali?*



Izvor: Google obrasci

Grafikon 20. Rezultati pitanja 20. *Jeste li ikada pratili propisani program prehrane s ciljem mršavljenja? (Keto dijeta, proteinska dijeta, dijeta bez ugljikohidrata...)*

Na pitanje jesu li ispitanici ikada pratili propisani program prehrane s ciljem mršavljenja 37 ih je odgovorilo da nisu nikada, a 13 ih je odgovorilo potvrdno.

Grafikon 20. Rezultati pitanja 20. *Jeste li ikada pratili propisani program prehrane s ciljem mršavljenja? (Keto dijeta, proteinska dijeta, dijeta bez ugljikohidrata...)*

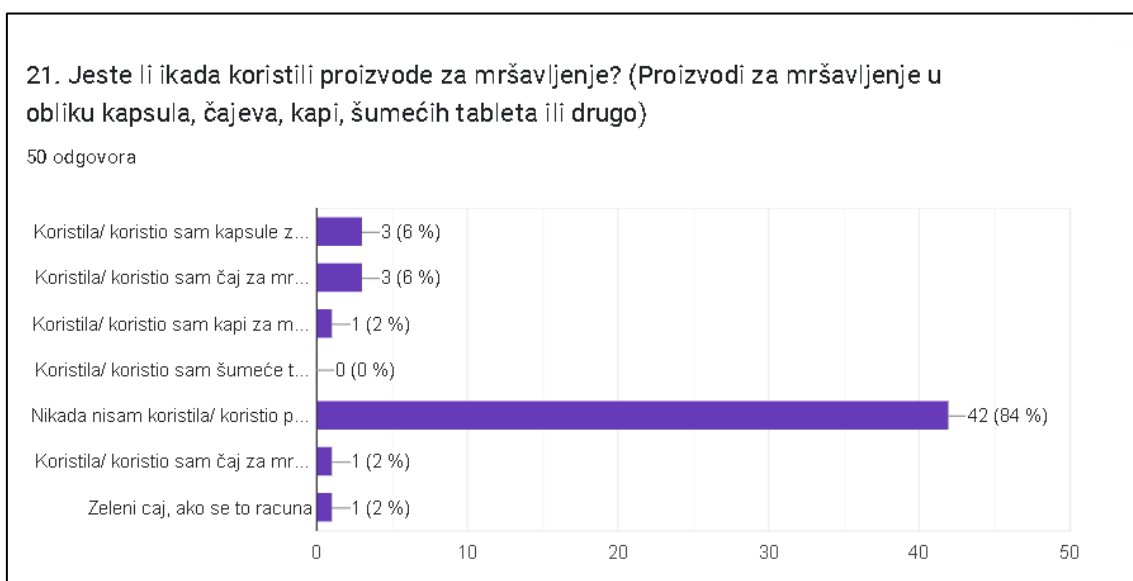


Izvor: Google obrasci

**Grafikon 21. Rezultati pitanja 21. Jeste li ikada koristili proizvode za mršavljenje? (Proizvodi za mršavljenje u obliku kapsula, čajeva, kapi, šumećih tableta ili drugo)**

Na pitanje jesu li ikada koristili proizvode za mršavljenje, uključujući kapsule, čajeve, kapi, šumeće tablete ili tome slično, ispitanici su odgovorili sljedeće: 42 ispitanika nikada nisu koristila navedene proizvode za mršavljenje. Pet ispitanika konzumiralo je čaj za mršavljenje, a tri su koristila kapsule za mršavljenje.

**Grafikon 21. Rezultati pitanja 21. Jeste li ikada koristili proizvode za mršavljenje? (Proizvodi za mršavljenje u obliku kapsula, čajeva, kapi, šumećih tableta ili drugo)**



Izvor: Google obrasci

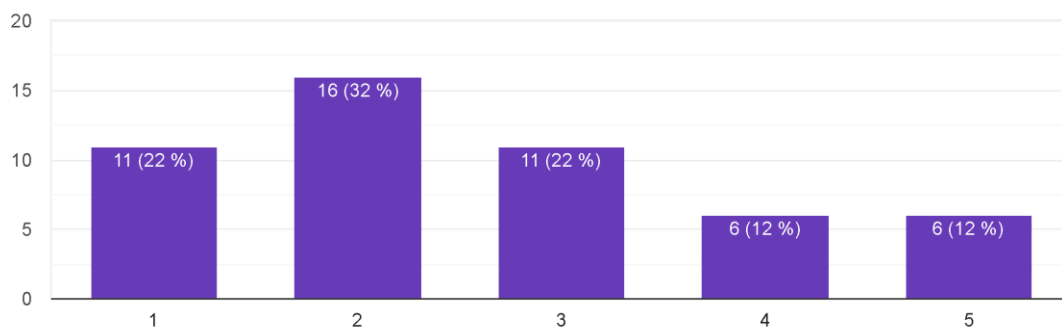
**Grafikon 22. Rezultati pitanja 22. Koliko ste zadovoljni ponudom sportsko-rekreacijskih programa u vašoj okolini na ljestvici od 1 do 5? (Broj jedan označava da se najmanje slažete, dok broj pet označava da se najviše slažete)**

Grafikon 22. prikazuje pitanje koje se odnosi na zadovoljstvo ispitanika ponudom sportsko-rekreacijskih programa u njihovoj blizini. Na navedeno pitanje ispitanici su trebali na ljestvici od 1 do 5 označiti svoje zadovoljstvo ili nezadovoljstvo navedenim programima. Broj 1 označava da se ispitanik najmanje slaže s ponuđenom tvrdnjom, dok broj 5 označava da se ispitanik najviše slaže s ponuđenom tvrdnjom.

11 ispitanika uopće nije zadovoljno, 16 ispitanika je djelomično nezadovoljno, 11 ispitanika je niti zadovoljno niti nezadovoljno, šest ispitanika je djelomično zadovoljno, a ostalih šest je zadovoljno ponudom sportsko-rekreativnih sadržaja u svojoj blizini.

**Grafikon 22. Rezultati pitanja 22. *Koliko ste zadovoljni ponudom sportsko-rekreacijskih programa u vašoj okolini na ljestvici od 1 do 5? (Broj jedan označava da se najmanje slažete, dok broj pet označava da se najviše slažete)***

22. Koliko ste zadovoljni ponudom sportsko - rekreacijskih programa u vašoj okolini na ljestvici od 1 do 5? (Broj jedan označava da se najmanje slažete, dok broj pet označava da se najviše slažete)  
50 odgovora



Izvor: Google obrasci

**Grafikon 23. Rezultati pitanja 23. *Koliko na ljestvici od 1 do 5 smatrate da promocija sportsko-rekreativnih aktivnosti putem interneta ima utjecaj na Vaš interes za sportsku rekreaciju?***

Grafikon 23. prikazuje rezultate na pitanje *Koliko na ljestvici od 1 do 5 smatrate da promocija sportsko-rekreativnih aktivnosti putem interneta ima utjecaj na Vaš interes za sportskom rekreacijom?*. Ispitanici su trebali pomoću ljestvice označiti koliko smatraju da navedeno utječe na njihov interes za sportsku rekreaciju.

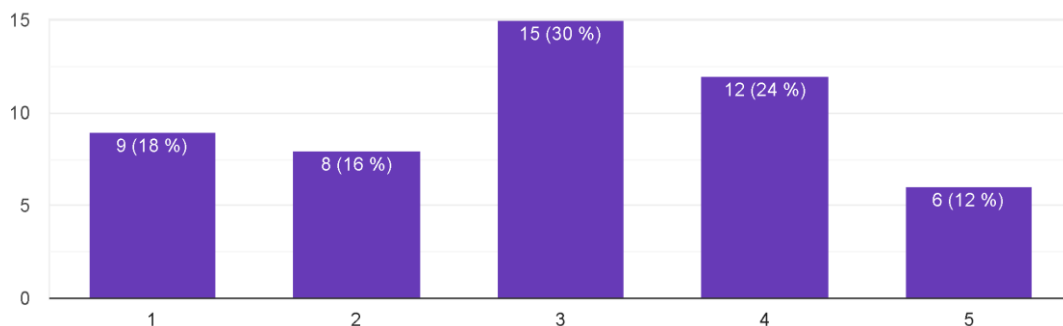
Devet osoba smatra da promocija sportsko-rekreativnih aktivnosti putem interneta nema nikakav utjecaj na njihov interes za sportsku rekreaciju, 15 osoba smatra da navedeno niti ima niti nema utjecaj na njih, 12 osoba smatra da ima djelomičan utjecaj na njih, a šest osoba smatra da svakako ima utjecaj na njihov interes za sportsku rekreaciju.

Iz prikazanog se može zaključiti da promocija sportsko-rekreativnih aktivnosti putem interneta ima značajan utjecaj na interes pojedinca za sportsku rekreaciju.

**Grafikon 23. Rezultati pitanja 23. *Koliko na ljestvici od 1 do 5 smatrate da promocija sportsko-rekreativnih aktivnosti putem interneta ima utjecaj na Vaš interes za sportsku rekreaciju?***

23. Koliko na ljestvici od 1 do 5 smatrate da promocija sportsko - rekreativnih aktivnosti putem interneta ima utjecaj na Vaš interes za sportskom rekreacijom?

50 odgovora

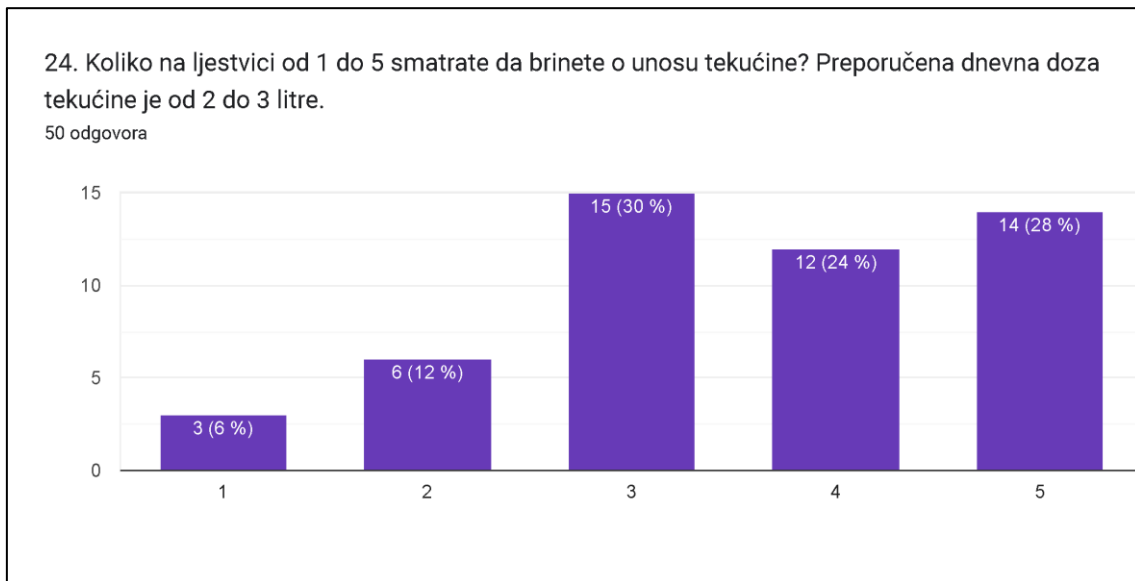


Izvor: Google obrasci

**Grafikon 24. Rezultati pitanja 24. *Koliko na ljestvici od 1 do 5 smatrate da se brinete o unosu tekućine? Preporučena dnevna doza tekućine je od 2 do 3 litre.***

Odgovori na ovo pitanje prikazuju koliko se ispitanika brine o dovoljnom dnevnom unosu tekućine u organizam. Tri ispitanika smatraju da se ne brinu o dnevnom unosu tekućine u organizam, šest ispitanika smatra da se ni djelomično ne brinu, njih 15 smatra da se niti brinu niti ne brinu, 12 ispitanika smatra da se djelomično brinu, a 14 smatra da se brinu o dnevnom unosu tekućine u organizam.

Grafikon 24. Rezultati pitanja 24. *Koliko na ljestvici od 1 do 5 smatrate da se brinete o unosu tekućine? Preporučena dnevna doza tekućine je od dvije do tri litre.*



Izvor: Google obrasci

Grafikon 25. Rezultati pitanja 25. *Na ljestvici od 1 do 5 označite koliko smatrate da se hranite zdravo?*

Posljednje anketno pitanje bilo je navesti na ljestvici od 1 do 5 koliko ispitanici smatraju da se hrane zdravo. Dva ispitanika smatraju da se ne hrane zdravo, 20 ispitanika smatra da se niti hrani niti ne hrani zdravo, a samo pet ih smatra da se hrane zdravo.



Grafikon 25. Rezultati pitanja 25. *Na ljestvici od 1 do 5 označite koliko smatrate da se hranite zdravo?*



Izvor: Google obrasci

## 5. ZAKLJUČAK

Iz poglavlja koja su navedena u ovome radu može se zaključiti da sportska rekreacija ima važnu ulogu u svijetu, kako za pojedinca tako i za društvo u cjelini. Sportska rekreacija pridonosi fizičkoj dobrobiti, društvenoj povezanosti i mentalnom zdravlju. Kako je porasla popularnost različitih fitness-programa tijekom posljednjih nekoliko godina, tako se povećala svijest o zdravlju i važnosti sportske rekreacije. Prvi dio rada tako prikazuje analizu koja je provedena na temelju istraživanja koja su tijekom godina provodili različiti zdravstveni i fitness-stručnjaci u svijetu. Navedena istraživanja prikazuju faktore kao što su dob i spol, godine iskustva, godišnju plaću, područje i mjesto stanovanja, profesije i zanimanja različitih poduzetnika u industriji zdravlja i fitnessa. Najvažniji faktor navedenih istraživanja su najpopularniji fitness-trendovi u svijetu, koji pomažu poduzetnicima u industriji zdravlja i fitnessa regulirati svoje poslovanje tijekom godina i oformiti najbolje ponude usluga svojim postojećim i potencijalnim korisnicima. Ljudi uvijek traže načine kako da održe aktivan način života čim je duže moguće kako bi spriječili zdravstvene tegobe. Zato fitness-programi nude različite načine za poboljšanje zdravstvenog stanja.

Iz drugog djela rada može se zaključiti da ljudi daju značaj sportskoj rekreaciji u Republici Hrvatskoj, ali još nisu dovoljno svjesni koliko je ona važna za normalan i kvalitetan život. Potrebno je, dakle, u manjim sredinama više promovirati i poticati ljude na različite vrste sportske rekreacije.

**LITERATURA**

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Kineziološki fakultet, Zagreb.
2. Anić, V. (1860). Rječnik hrvatskoga jezika. Novi liber
3. Bartoluci, M., Antić, T. (1996). Management i poduzetništvo u sportu i fitnessu. Fakultet za fizičku kulturu
4. Omrčen, D., Andrijašević, M., Štefić, L. (2006). Sport, rekreacija i fitnes – analiza odabranih kinezioloških naziva
5. Relac, M. (1975). Pojam, definicija i primjena sportske rekreacije. Kineziologija. 8, 19-21
6. Thompson WR. (2021). Worldwide survey of fitness trends for 2021. ACSMs Health Fitness J.
7. Thompson WR. (2023). Worldwide survey of fitness trends for 2023. ACSMs Health Fitness J.
8. Thompson, WR. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2019. ACSMs Health Fitness J.

**POPIS PRILOGA****Prilog br. 1. Popis grafikona**

Grafikon 1. Spol ispitanika .....	15
Grafikon 2. Dob ispitanika .....	15
Grafikon 3. Stupanj obrazovanja sudionika .....	16
Grafikon 4. Radni status ispitanika .....	17
Grafikon 5. Područje stanovanja ispitanika .....	18
Grafikon 6. Rezultati pitanja 6. <i>Bavite li se u slobodno vrijeme nekom vrstom sportske rekreacije?</i> .....	19
Grafikon 7. Rezultati pitanja 7. <i>Kojim od ponuđenih oblika sportske rekreacije se trenutačno bavite ili ste se bavili?</i> .....	20
Grafikon 8. Rezultati pitanja 8. <i>Ako se bavite nekom vrstom sportske rekreacije, koliko je to puta tjedno?</i> .....	21
Grafikon 9. Rezultati pitanja 9. <i>Koliko je prosječno trajanje Vašeg treninga?</i> .....	21
Grafikon 10. Rezultati pitanja 10. <i>Vaš primarni motiv za bavljenje sportskom rekreacijom?</i> .....	22
Grafikon 11. <i>Preferirate li više samostalnu sportsku rekreaciju ili u grupi s više ljudi?</i> .....	23
Grafikon 12. Rezultati pitanja 12. <i>Ako se samostalno bavite sportskom rekreacijom, na koji od ovih načina planirate svoj program vježbanja?</i> .....	24
Grafikon 13. Rezultati pitanja 13. <i>Posjedujete li kućne sprave za vježbanje?</i> .....	24
Grafikon 14. Rezultati pitanja 14. <i>Koje od ovih sprava ili pomagala za vježbanje imate kod kuće?</i> .....	25
Grafikon 15. Rezultati pitanja 15. <i>Koliko često koristite sprave i pomagala za vježbanje?</i> .....	26
Grafikon 16. Rezultati pitanja 16. <i>Jeste li se ikada ozlijedili tijekom sportske rekreacije?</i> .....	26
Grafikon 17. Rezultati pitanja 17. <i>Ako se NE bavite sportskom rekreacijom, koji su to razlozi za Vas od navedenih?</i> .....	27
Grafikon 18. Rezultati pitanja 18. <i>Jeste li član nekog sportskog društva ili udruge u Republici Hrvatskoj?</i> .....	28

Grafikon 19. Rezultati pitanja 19. <i>Kada bi se u vašoj blizini održao neki besplatni sportsko-rekreacijski program na otvorenom, biste li se odazvali? .....</i>	29
Grafikon 20. Rezultati pitanja 20. <i>Jeste li ikada pratili propisani program prehrane s ciljem mršavljenja? (Keto dijeta, proteinska dijeta, dijeta bez ugljikohidrata...) .....</i>	29
Grafikon 21. Rezultati pitanja 21. <i>Jeste li ikada koristili proizvode za mršavljenje? (Proizvodi za mršavljenje u obliku kapsula, čajeva, kapi, šumećih tableta ili drugo) 30</i>	
Grafikon 22. Rezultati pitanja 22. <i>Koliko ste zadovoljni ponudom sportsko-rekreacijskih programa u vašoj okolini na ljestvici od 1 do 5? (Broj jedan označava da se najmanje slažete, dok broj pet označava da se najviše slažete).....</i>	31
Grafikon 23. Rezultati pitanja 23. <i>Koliko na ljestvici od 1 do 5 smatrate da promocija sportsko-rekreativnih aktivnosti putem interneta ima utjecaj na Vaš interes za sportsku rekreaciju? .....</i>	32
Grafikon 24. Rezultati pitanja 24. <i>Koliko na ljestvici od 1 do 5 smatrate da se brinete o unosu tekućine? Preporučena dnevna doza tekućine je od dvije do tri litre. ....</i>	33
Grafikon 25. Rezultati pitanja 25. <i>Na ljestvici od 1 do 5 označite koliko smatrate da se hranite zdravo? .....</i>	34

## **Prilog br. 2. Popis tablica**

Tablica 1. Dvadeset najpopularnijih svjetskih fitness-trendova za 2019. godinu .....	7
Tablica 2. Dvadeset najpopularnijih svjetskih fitness-trendova za 2021. godinu .....	10
Tablica 3. Dvadeset najpopularnijih svjetskih fitness-trendova za 2023. godinu .....	13

## **Prilog br. 3. Anketni upitnik**

9/1/23, 8:56 PM

Utvrđivanje stavova i interesa odrasle populacije prema suvremenim sportsko rekreacijskim programima

## Utvrđivanje stavova i interesa odrasle populacije prema suvremenim sportsko rekreacijskim programima

Poštovani,

ovaj anketni upitnik izrađen je u svrhu izrade završnog rada na preddiplomskom stručnom studiju Menadžmenta turizma i sporta na Međimurskom veleučilištu u Čakovcu.

Istražuju se stavovi i interes prema različitim sportsko-rekreacijskim programima među odraslom populacijom u Republici Hrvatskoj.

Vrijeme potrebno za ispunjavanje ankete je oko 5 minuta.

Istraživanje je anonimno i dobrovoljno.

Hvala na Vašem vremenu.

\* Označava obavezno pitanje

### 1. 1. Vaš spol \*

Označite samo jedan oval.

- Muško
- Žensko
- Ne želim se izjasniti

### 2. 2. Vaša dob \*

Označite samo jedan oval.

- 18 - 25
- 26 - 35
- 36 - 45
- 46 - 55
- 56 - 65
- 66 ili više

## 1. 3. Vaš stupanj obrazovanja \*

Označite samo jedan oval.

- Završena osnovna škola
- Završena srednja škola
- Završen preddiplomski studij
- Završen diplomski studij
- Završen poslijediplomski studij ili doktorat

## 2. 4. Radni status \*

Označite samo jedan oval.

- Student/ica
- Nezaposlen/a
- Zaposlen/a
- Umirovljenik/ca

## 3. 5. Područje stanovanja \*

Označite samo jedan oval.

- Naselje manje od 2000 stanovnika
- 2001 - 10 000 stanovnika
- 10 001 - 100 000 stanovnika
- Više od 100 000 stanovnika

## 4. 6. Bavite li se u slobodno vrijeme nekom vrstom sportske rekreacije? \*

Označite samo jedan oval.

- Da
- Ne

1. 7. Kojim od ponuđenih oblika sportske rekreacije se trenutno bavite ili ste se bavili? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Joga
- Brzo hodanje
- Nordijsko hodanje
- Trčanje
- Pješačenje
- Gimnastika
- Plivanje
- Planinarenje
- Fitnes (odlazak u teretanu)
- Fitnes (vježbanje kod kuće)
- Sportske igre (košarka, nogomet, odbojka, rukomet)
- Borilački sportovi
- Tenis/ Stolni tenis/ Badminton
- Orijentacijsko kretanje
- Rolanje
- Ples
- Ne bavim se sportskom rekreacijom
- Ostalo: \_\_\_\_\_

2. 8. Ako se bavite nekom vrstom sportske rekreacije, koliko je to puta tjedno? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Jednom tjedno
- Dva do tri puta tjedno
- Tri puta ili više
- Ne bavim se sportskom rekreacijom

3. 9. Koliko je prosječno trajanje Vašeg treninga? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Do 15 minuta
- 16 - 30 minuta
- 31 - 45 minuta
- 46 minuta ili više
- Ne bavim se sportskom - rekreacijom



1. 10. Vaš primarni motiv za bavljenje sportskom rekreacijom? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Zdravlje  
 Zabava  
 Fizički izgled  
 Druženje  
 Poboljšanje kondicije  
 Ostalo: \_\_\_\_\_

2. 11. Preferirate li više samostalnu sportsku rekreaciju ili u grupi s više ljudi? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Samostalno bavljenje sportskom rekreacijom.  
 Sportska rekreacija u grupi do 5 ljudi.  
 Sportska rekreacija u većoj grupi.  
 Odgovaraju mi svi oblici sportske rekreacije.  
 Ne bavim se sportskom rekreacijom.

3. 12. Ako se samostalno bavite sportskom rekreacijom, na koji od ovih načina planirate svoj program vježbanja? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Prema preporuci trenera.  
 Prema savjetima s interneta.  
 Prema savjetima liječnika.  
 Samostalno određujem svoj plan vježbanja. Ne  
 planiram svoj program vježbanja.  
 Ostalo: \_\_\_\_\_

4. 13. Posjedujete li kućne sprave za vježbanje? \*

*Označite samo jedan oval.*

Da

Ne

1. 14. Koje od ovih sprava ili pomagala za vježbanje imate kod kuće? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Sobni bicikl  
 Traka za trčanje  
 Steperi  
 Utezi  
 Sprava za veslanje  
 Klupa za vježbanje  
 Nemam sprave i pomagala za vježbanje  
 Ostalo: \_\_\_\_\_

2. 15. Koliko često koristite sprave i pomagala za vježbanje? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Nikad  
 Rijetko  
 Ponekad  
 Često  
 Uvijek

3. 16. Jeste li se ikada ozlijedili tijekom sportske - rekreacije? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da  
 Ne

4. 17. Ako se NE bavite sportskom - rekreacijom koji su to razlozi za Vas od navedenih? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Nemam dovoljno slobodnog vremena.  
 Mislim da sportska rekreacija nije važna za mene.  
 Mislim da sportska rekreacija nema utjecaj na moje zdravlje.  
 Slobodno vrijeme radije provodim čitajući knjige ili gledanjem televizije.  
 Smatram da nema dovoljno zanimljivih sportsko - rekreacijskih programa u mojoj blizini. Bavim  
 se sportskom rekreacijom.  
 Ništa od navedenog.

Ostalo:

1. 18. Jeste li član nekog sportskog društva ili udruge u Republici Hrvatskoj? \*

*Označite samo jedan oval.*

Da

Ne

2. 19. Kada bi se u vašoj blizini održao neki besplatni sportsko - rekreacijski program na otvorenom, biste li se odazvali? \*

*Označite samo jedan oval.*

Da

Ne

3. 20. Jeste li ikada pratili propisani program prehrane s ciljem mršavljenja? (Keto dijeta, proteinska dijeta, dijeta bez ugljikohidrata...) \*

*Označite samo jedan oval.*

Da

Ne

4. 21. Jeste li ikada koristili proizvode za mršavljenje? (Proizvodi za mršavljenje u obliku kapsula, čajeva, kapi, šumećih tableta ili drugo) \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

Koristila/ koristio sam kapsule za mršavljenje.

Koristila/ koristio sam čaj za mršavljenje.

Koristila/ koristio sam kapi za mršavljenje. Koristila/

koristio sam šumeće tablete.

Nikada nisam koristila/ koristio proizvode za mršavljenje.

Ostalo: \_\_\_\_\_

1. 22. Koliko ste zadovoljni ponudom sportsko - rekreacijskih programa u vašoj okolini na ljestvici od 1 do 5? (Broj jedan označava da se najmanje slažete, dok broj pet označavada se najviše slažete) \*

Označite samo jedan oval.

—

1

2

3

4

5

—

2. 23. Koliko na ljestvici od 1 do 5 smatrate da promocija sportsko - rekreativnih aktivnosti putem interneta ima utjecaj na Vaš interes za sportskom rekreacijom? \*

Označite samo jedan oval.

—

1

2

3

4

5

—

1. 24. Koliko na ljestvici od 1 do 5 smatrate da brinete o unosu tekućine? Preporučena dnevna doza tekućine je od 2 do 3 litre. \*

Označite samo jedan oval.

—

1

2

3

4

5

—

2. 25. Na ljestvici od 1 do 5 označite koliko smatrate da se hranite zdravo? \*

Označite samo jedan oval.

—

1

2

3

4

5

—

Google nije izradio niti podržava ovaj sadržaj.

Google Obrasci