

7th International Scientific Conference „Antropological and Teo-Antropological views on phisical activity from the time of Constantine The Great to modern times

## **Fizička aktivnost kao deo wellness ponude turističkih destinacija**

**Ivan Živković**

Univerzitet Singidunum, Srbija

## **Physical activity as part of wellness offer of the tourist destinations**

**Ivan Živković**

Singidunum University, Serbia

Fizička aktivnost građana obavlja se u više različitih vidova, u cilju zadovoljavanja potrebe za relaksacijom, razvojem mentalnih i fizičkih sposobnosti, razonodom, bioloških potreba za kretanjem i druženjem, ispunjenjem slobodnog vremena.

Wellness centri postali su deo kulturnog miljea i predstavljaju deo svakodnevice za sve veći broj ljudi jer shvataju da su u velikoj prednosti ukoliko su u formi, dobro izgledaju, dobro raspoloženi, nasmejani, zdravi i sposobni pre svega.

Wellness predstavlja sveobuhvatno blagostanje kome je potrebno težiti pri čemu različiti oblici fizičke aktivnosti u velikoj meri doprinose ostvarivanju takvog cilja (Stojiljković 2005).

Raste potražnja za različitim wellness sadržajima na različitim turističkim destinacijama. Wellness turizam kao savremen koncept predstavlja novi turistički trend i mogućnost zarazvoja turizma RS.

Korisnici wellness usluga se razlikuju po organizaciji putovanja koja mogu biti isključivo bazirana na wellness sadržajima, ali i kao sekundarna mogućnost koja je u sklopu određenog putovanja na turističku destinaciju.

## Wellness ponuda određenih turističkih destinacija

Prema strategiji razvoja turizma RS (2016-25) wellness je prepoznat kao **turistički proizvod od posebnog značaja za razvoj turizma Republike Srbije.**

Wellness i spa odmori imaju trend rasta i uključuju širok broj aktivnosti kao što su spa, fitness, yoga, detoksikacija, oslobađanje od stresa, pri čemu posebnu popularnost imaju kod poslovnih ljudi.

Razvoj wellness turizma uslovljen je određenim resursima koji su neophodni za kreiranje i sprovođenje wellness programa i tretmana

**Motivi turista** u odabiru wellness destinacije?

**Potrebni resursi, objekti i sadržaji** koji su neophodni za kreiranje adekvatne **wellness ponude** (Andrijašević, Bartoluci, 2004):

- Prirodno, čisto i dopadljivo okruženje
- Ponude aktivnosti u prirodi (planine, šume, reke, jezera, termalni izvori).
- Parkovi, uređena šetališta, ucrtane staze prilagođene za šetnju u prirodnom ambijentu, trim staze za rekreaciju i različite oblike fizičke aktivnosti sa obezbeđenim pratećim spravama i rekvizitima.

- Prilagođeni objekti na otvorenom i zatvorenom prostoru (objekti za vežbanje, sportske igre, igrališta, klizališta, tenis, golf).
- Prostori za spa i wellness sadržaje ( saune, turska kupatila, masaže, hidromasaže, nega tela).
- Prostori za sprovođenje terapijskih usluga (dijagnostika, fizikalna terapija, korektivni tretmani).
- Neophodan stručni kadar koji će na najefikasniji način sprovođiti wellness usluge i omogućiti postizanje postavljenih ciljeva i rezultata.

## Zdravstveni, spa i wellness turizam - turistički proizvod sa visokim prioritetom u razvoju turizma Republike Srbije prema Strategiji razvoja turizma RS (2016-25).

Tabela 1. Turističke destinacije zdravstvenog, spa i wellness turizma

Redni broj	Turističke destinacije	Redni broj	Turističke destinacije
1.	Beograd	7.	Sokobanja
2.	Novi Sad, Fruška gora, Sremski Karlovci	8.	Arandjelovac, Topola
3.	Subotica, Palić i Potisje	9.	Golija, Novi Pazar, Ivanjica
4.	Turistička regija Zapadna Srbija	10.	Niš, Niška Banja
5.	Kopaonik	11.	PIO Vlasina, Vranje i Vranjska Banja
6.	Vrnjačka Banja	12.	Stig i Kučajske planine

**Statistički podaci RZS** pokazuju da broj noćenja turista po izabranim turističkim mestima u 2018. godini:

- 1. Banjska mesta**
2. Beograd – gradska naselja,
3. Planinska mesta .

**U banjskim mestima ostvareno je 27,2% od ukupnog broja noćenja, a u planinskim 23,3% .**

**Noćenja domaćih turista u banjskim mestima su imala udeo od 39,2% , dok u planinskim 32,2% od ukupnog broja noćenja.**

**Strani turisti - najveći broj noćenja imao je grad Beograd sa udelom od 55% , planinska mesta sa 9,4 % , banjska mesta sa 8,6% .**

**Najpopularniji region** po broju noćenja turista:

**Region Šumadije i Zapadne Srbije sa udelom od 42,1%, Beogradski region sa 26,6%,**

**Region Južne i Istočne Srbije sa 17,3%, Region Vojvodine ima udeo od 14,1% ukupnog broja noćenja.**

**Zaključuje se da su :**

**Banjska mesta najpopularnija odredišta domaćih turista**, kao i planinska, dok strani turisti najradije posećuju grad Beograd.

**Potrebno je izvršiti detaljnu analizu postojećeg stanja i unaprediti marketing aktivnosti** kojima bi se ostale perspektivne turističke destinacije prezentovale stranim turistima na adekvatan način kako bi ponudile odgovarajuće turističke proizvode u skladu sa motivima stranih turista.

**Wellness turizam kao savremen trend mogao bi imati presudnu ulogu u privlačenju stranih turista**, jer destinacije sa kvalitetnom wellness ponudom koje su popularne kod domaćih turista, pružaju usluge dostizanja sveukupnog blagostanja uz atraktivne sadržaje i lokalitete i pri tome pristupačne cene.



## Fizička aktivnost kao deo wellness ponude

Posebno dizajnirane usluge koje se sprovode putem različitih oblika fizičke aktivnosti i vežbanja zauzimaju jednu od najznačajnijih mesta wellness ponude.

Svetska zdravstvena organizacija (WHO) **definiše fizičku aktivnost kao svako telesno kretanje** koji proizvode mišići utroškom određenog nivoa energije (referenca WHO).

Fizička aktivnost pored vežbanja predstavlja i druge aktivnosti kao što su igre, aktivan prevoz, kućni poslovi, sportsko-rekreativne aktivnosti (WHO).

**Tabela 2 Sadržaji wellness ponude koja uključuje fizičku aktivnost odabranih centara određenih turističkih destinacija**

<b>Wellness centar-destinacija</b>	<b>Fizička aktivnost</b>	<b>Sadržaji ponude koja uključuje fizičku aktivnost</b>
<b>Merkur Spa kompleks/Vrnjačka Banja</b>	√	Šetnje stazama zdravlja koje predvode rekreatori, spoljni i unutrašnji bazeni za plivanje
<b>SB Sokobanja/Sokobanja</b>	√	Fitnes kabinet, individualni programi vežbanja, Staza zdravlja – šetnje sa određenim fiz. aktivnostima koje vode stručnjaci
<b>SB Čigota/Zlatibor</b>	√	Posebno kreirane i programirane fizičke aktivnosti na otvorenom i zatvorenom, rekreativne šetnje uz nadzor stručnih lica, vežbanje u teretani, vežbe u bazenu, posebne aktivnosti i programi za decu.
<b>Hotel Jelak, Lukovska Banja/Koponik</b>	√	Fizičke aktivnosti na otvorenom i šetnje stazama zdravlja koje vode rekreatori, zatvoreni i otvoreni sportski tereni i balon hala, zatvoreni i otvoreni bazeni za plivanje, aktivnosti na snegu, teniski kamp, fitnes u Sali
<b>SB za rehabilitaciju Ivanjica</b>	√	Šetnje uređenim stazama sa rekreatorom, trim staza, fitnes sala, teretana, pilates, stoni tenis, bilijar, sportske aktivnosti na otvorenim terenima, korišćenje bazena, plivanje, akvabik
<b>Hotel Izvor/Arandjelovac</b>	√	Rekreacija u fitnes sali, kuglana, stoni tenis, bilijar, spoljni multifunkcionalni teren za mali fudbal i tenis, spoljni i unutrašnji bazeni

**Zaključuje se da je zastupljenost fizičke aktivnosti u ponudi wellness usluga visoka.**

Međutim, ponuda posebnih kreiranih programa usmerenih na određeni tip problema i prevenciju određenih bolesti i nedostataka, unapređenje i održavanje figure tela, kao što su programi za redukciju telesne težine, estetsko oblikovanje tela, prestrukturiranje tkiva, unapređenje kardiorespiratorne izdržljivosti i dr., nisu dovoljno zastupljeni ili nisu promovisani na adekvatan način.

**Primer uspešnog centra** usprovođenju oblika fizičke aktivnosti:

- **Specijalna bolnica „Čigota“, Zlatibor**, ustanovu sa specijalizovanim uslugama na polju prevencije i lečenja različitih problema, pre svih gojaznosti ali i unapređenja zdravstvenog statusa koristeći postojeće resurse dizajniranjem adekvatnih wellness programa.

## Tehnološka rešenja i fizička aktivnost

**Pametni satovi, fitness narukvice** i slična rešenja olakšavaju realizovanje zadatah wellness programa i postizanje željenog cilja.

**Preko senzora** koji su ugrađeni u njih imaju mogućnost da prate različite parametre i dnevne aktivnosti pojedinca, kao što su **broj napravljenih koraka, pređena distanca, kvalitet sna, srčana frekvencija, intenzitet vežbanja** i dr.

Različite studije su pokazale zadovoljavajuću pouzdanost određenih uređaja (apple watch, fitbit i sl.).

Informacije koje pružaju ovakvi tipovi uređaja omogućavaju **prikupljanje informacija preko odgovarajućih aplikacija za analizu različitih aktivnosti korisnika** koji omogućavaju stručnjacima u wellness centrima, **da prate efekte prepisanih programa, ali i način da kreiraju i pruže što relevantnije usluge korisnicima** kako bi došli do željenog cilja.

## Efekti fizičke aktivnosti na psihofizički status

**Sedam pozitivnih** efekata pravilno odabrane fizičke aktivnosti i vežbanja (Mayo, USA, 2019):

1. Redovnim upražnjavanjem fizičke aktivnosti i vežbanjem **sagorevaju se kalorije**, koje se više gube sa intenziviranjem aktivnosti.
2. Redovno sprovođenje programa vežbanja pomaže u **sprečavanju mnogih zdravstvenih tegoba** (hipertenzija, dijabetes tip 2, anksioznost, depresija, šlog i dr.)
3. **Poboljšava raspoloženje** – fizička aktivnost podstiče različite hemijske reakcije u mozgu zbog kojih se osoba oseća srećnije, opuštenije i manje anksiozna.
4. Fizička aktivnost može **unaprediti izdržljivost i mišićnu snagu**
5. Vežbanje **podstiče dobar san** 6. Redovna fizička aktivnost **podstiče nivo energije i dovodi do povećanja samopouzdanja** što može pozitivno uticati na seksualni život.
7. Fizička aktivnosti i vežbanje omogućava osobi da se **relaksira i uživa u aktivnostima na otvorenom i da se uključi u različite aktivnosti koje je ispunjavaju**

**Fizička aktivnosti i vežbanje** predstavljaju deo wellness ponude koju čine i **druge posebno kreirane usluge** u skladu sa orijentacijom wellness centara turističkih destinacija (**programi ishrane, metode oporavka i terapijski tretmani, nega tela, upravljanje stresom i dr.**).

**Fizička aktivnost i ishrana** - program ishrane predstavlja način na koji se hrani pri čemu pravilno kreiranim programom pojedinac uzima neophodne nutrijente i kalorije koje mu omogućavaju sprovođenje programa vežbanja

**Fizičko vežbanje** predstavlja značajno sredstvo u **prevenciji i otklanjanju stresa**. Aktivni ljudi često lakše upravljaju stresom od ljudi koji su fizički neaktivni.

**Različite metode oporavka** su važne da bi se mišići regenerisali, da bi se telo adaptiralo na stres izazvan vežbanjem, obnovila energija, nadoknadila izgubljena tečnost (**sauna, hladna kupka, lagana šetnja, terapijski tretmani, pravilna hidratacija, ishrana i dr.**)

Samo pravilnom **kombinacijom wellness usluga i kreiranja individualno usmerenih rešenja** omogućava se postizanje željenih ciljeva i optimalnog **blagostanja pojedinca** .

# Zaključak

Na osnovu prethodno navedenog **zaključuje se da je fizička aktivnost neizostavan deo wellness ponude sa svojim višestrukim pozitivnim uticajem** na prevenciju i unapređenje psihofizičkog statusa pojedinca.

Svoj pun potencijal za postizanje najboljih rezultata **ostvaruje u kombinaciji sa ostalim pravilno odabranim činiocima wellness ponude**, kao što su posebno pripremljeni programi ishrane, upravljanje stresom, određene metode oporavka, masaža, sauna i dr., ali i dizajnom programa aktivnosti koji je delom baziran i na prirodnim resursima određene turističke destinacije (planine, šume, termalni izvori, vazduh i dr.).

**Republika Srbija ima izvanredne potencijale za razvoj wellness turizma** i sa unapređenjem ponude i adekvatnom marketing strategijom, postala bi lider wellness turizma u regionu.

7th International Scientific Conference „Antropological and Teo-Antropological views on phisical activity from the time of Constantine The Great to modern times

**Hvala na pažnji!**

**Thank you for your attention!**