

Nina Oberstar,
Maja Pori

ZAKAJ OBISKUJEMO WELLNESS CENTER?

Izvleček

Glavni cilj raziskave je bil ugotoviti motive za obiskovanje wellness centra. Vzorec merjencev je zajemal 55 slovensko govorečih obiskovalcev Wellness centra hotela Palace v Portorožu. Z ocenami od 1 do 5 (pri čemer 1 pomeni popolnoma ne velja zame, 5 pa popolnoma velja zame) so anketiranci označili vsakega od 20 motivov, ki so opisovali telesne, čustvene, intelektualne, socialne, zaposlitvene (poklicne) in duhovne vidike zdravja. Najpomembnejši motivi so bili **sprostitutvene masaže, sprostitutvene kopeli, savne, užitek in potreba po telesni aktivnosti in gibanju.**



Arhiv slik SUNNY STUDIO D.O.O.
Regentova cesta 37, Ljubljana

Ključne besede: wellness center, motivi, zdravje.

THE MOTIVES FOR VISITING WELLNESS CENTERS

Abstract

The main purpose was to analyze the motives for visiting wellness centers. The study was based on a survey of 55 visitors of wellness center in Hotel Palace Portorož. On a scale from 1 to 5 (1 standing for 'completely unimportant motive' and 5 for 'very important motive') the respondents in the term of importance ranked 20 motives which includes the physical, emotional, intellectual, social, occupational and spiritual aspects of health. The most important reasons were **relaxation massages, relaxation baths, sauna, pleasure** and **physical activity**.

Key words: wellness center, motives, health.

■ Uvod

Wellness je sodobno gibanje, v okviru katerega se celostno obravnava človeka ter razvija in ohranja njegovo celovito zdravje (Berčič, 2006). Pojem wellness se je sicer v Sloveniji 'prijel'; izhaja pa iz kombinacije angleških besed well-being (dobro počutje) in fitness ('telesna kondicija'). V slovenščini vsebino wellness gibanja še najbolje opisujeta izraza 'zdrav življenjski slog' ali 'zdravje in dobro počutje'. Wellness zajema gibalne aktivnosti, zdravo prehranjevanje, sproščanje, miselne aktivnosti, osebno rast ... Skratka aktivnosti, ki človeka vodijo do optimalnega telesnega, intelektualnega, duhovnega, čustvenega, socialnega zdravja in zdravja na delovnem mestu. Danes Svetovna zdravstvena organizacija WHO namreč pojem zdravje opredeljuje širše in natančneje kot v preteklosti. Zdravje ni samo stanje brez motenj v telesu, temveč stanje, v katerem je vsak posameznik in ki zajema vsa prej našeta področja človekovega življenja in delovanja.

Telesno zdravje je najbolj vidno zdravje, saj se kaže na delovanju naših organskih sistemov in podsistemov (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007). Telesno zdravje zajema ustrezno gibalno in funkcionalno učinkovitost ter primerne morfološke značilnosti. Intelektualno zdravje je na najvišji ravni, če smo zadovoljni s svojim življenjem, zato mora posameznik najti dejavnosti, ki ga intelektualno obogatijo in izpopolnijo. Intelektualno zdravje je tesno povezano z zadovoljevanjem naših potreb. Bolj kot jih lahko zadovoljujemo, bolj smo zadovoljni in posledično tudi duševno bolj zdravi. Nekateri poznajo dejavnike, ki negativno vplivajo na zdravje, vendar kljub temu tega ne upoštevajo in si škodujejo (Anspaugh, Hamrick in Rosato, 2006).

Ne glede na to, ali si to želimo, so čustva del našega življenja, zato je tudi čustveno zdravje pomembna komponenta celostnega zdravja. Če se neprijetna čustva pogosto pojavljajo, zastrupljajo našo duševnost in medsebojne odnose. Posamezniki, ki so bolj nagnjeni k čustvu jeze, so npr. trikrat bolj izpostavljeni srčnemu napadu kot drugi (Anspaugh idr., 2006). Različne študije so pokazale, da imajo prednost pri zdravljenju pacienti, ki so obkroženi z družino in prijatelji (socialno zdravje), pred tistimi, ki tega imajo (Anspaugh idr., 2006; Berčič in sod., 2007). Duhovno smo zdravi takrat, ko imamo

pozitivno samopodobo. Samopodoba se začne razvijati že zelo zgodaj in nas vodi pri oblikovanju vrednot, stališč in norm. Ker sta samopodoba in samozavest tesno povezana pojma, lahko z dobro samopodobo vplivamo na višjo stopnjo samozavesti, s tem na notranje zadovoljstvo in notranji mir. Z zadovoljstvom na delovnem mestu lahko pripomoremo k delovni uspešnosti in torej k zdravju na delovnem mestu. Spremembe v karieri in v službi so dobrodošle, vendar so povezane s psihosocialnimi stresi, kar tudi vpliva na zdravje. Še hujši stres so nestabilna zaposlitev in službe za kratek čas. Ljudje v takih primerih večkrat posegajo po kajenju, alkoholnem vdajanju in zlorabi drugih drog.

Če je zdravje torej stanje, v katerem smo v nekem trenutku, je wellness proces, kako doseči optimalno zdravje na vseh vidikih. Wellness torej vključuje telesno aktivnost, zdravo prehranjevanje, protistresno aktivnost, vzpostavljanje in ohranjanje primernih medsebojnih odnosov, ravnovesje med delom in počitkom ... (Tierweiler in Butler, 2001). V pričujoči raziskavi smo se opirali na model wellnessa, ki ga je postavil Auspaugh s sodelavci (2006). Predvideva obstoj sedmih komponent: telesno, intelektualno, čustveno, socialno, duhovno, zaposlitveno in dimenzijo okolja. Med temi komponentami obstaja močna soodvisnost in vsako neravnovesje v eni dimenziji vpliva na ravnovesje drugih (Anspaugh idr., 2006).

Na prvem mestu je najbolj vidna telesna komponenta wellnessa, ki pomeni sposobnost prenašati vsakodnevne obremenitve, biti športno aktiven, vzdrževati primerno telesno težo in se izogibati alkoholu, tobaku in drugim drogam (Hettler, 2007). Telesni wellness pomeni skrbeti za svoje telo.

Intelektualna komponenta wellnessa vključuje sposobnost učenja in uporabe informacij. Vključuje torej neprestano rast in učenje, kar lahko dosežemo z branjem strokovne in leposlovne literature, z učenjem tujih jezikov, z dodatnimi izobraževanji in z drugimi intelektualnimi aktivnostmi, ki pripomorejo k boljšemu spoprijemanju z življenjskimi izzivi.

Čustvena komponenta je sposobnost nadziranja stresa in ohranjanja pristnih osebnih odnosov. Optimistični ljudje živijo dlje. Čustveno sprejemanje pomeni, da razumemo človeška čustva in si jih razlagamo po svojih realnih zmožnostih

in mejah (Pilzer, 2006). Pritiski, pričakovanja in zahteve, da se spopademo z vsakdanjimi problemi, lahko povzročijo velik stres.

Čustvena reakcija je tista, ki razlikuje med izkoriščanjem stresa v pozitivno energijo in čustvenim zlomom zaradi izgube nadzora nad pritiski.

Socialna dimenzija osebnega wellnessa je sposobnost posameznika, da je odkrit, da lahko vzdržuje tesne odnose z drugimi, da kaže spoštovanje in strpnost do različnih mnenj in verovanj. Ker posameznik ne živi sam, temveč v skupinah, imajo socialno zdravi ljudje prijatelje, se z njimi družijo in imajo pristne družinske odnose. Osebek ob rojstvu je samo biološko bitje, s socializacijo pa postane tudi družbeno (Musek in Pečjak, 1996).

Duhovni wellness pa za večino ljudi pomeni identifikacijo z vero, bogom, s stvarstvom ... Vendar ta razsežnost ni vedno sinonim za vero. Vključuje kulturna prepričanja, norme, vrednote, etiko, moralo, ki predstavljajo smernice in dajejo ljudem moč za življenje. Nesebičnost, sočutje, odkritost, veselje do življenja, odpuščanje, razumeti pravično in nepravično.

Za dosego visoke ravni v duhovni komponenti so potrebna leta rasti in pozornosti (Pilzer, 2006). Duhovni wellness predstavlja osebno rast (Hettler, 2007).

Zaposlitvena razsežnost predstavlja zadovoljstvo zaposlenega na delovnem mestu. Pomembna je izbira poklica, za katerega mislimo, da ga bomo z veseljem opravljali (Pilzer, 2006). Zelo pomembno je najti pravo ravnotežje med delom in počitkom, kajti le tako smo lahko produktivni.

Kako pa dejavniki iz okolice vplivajo na wellness, prikazujejo npr. razlike v smrtnosti (nesreče s smrtnim izidom) in odstotek obolelih včasih in danes. Ob začetku 20. stoletja je bila povprečna življenjska doba v Ameriki 47, danes je 77,4 leta (Anspaugh in sod., 2006). Takrat je bilo veliko infekcij in nalezljivih bolezni, ki so bile glavni vzrok smrti. Življenjske razmere so bile slabe, saj voda ni bila čista in tudi živilska industrija ni bila tako razvita, da bi bila hrana ustrezno nadzorovana.

V slovenski literaturi se pojavlja tudi izraz duševni wellness (Bokan, 2005). Osnovna ideja, ki jo duševni wellness predstavlja, je spodbujanje posameznikovega dobrega psihičnega počutja in sreče (Bo-

kan, 2005). Pri tem je zelo pomemben smeh kot oblika izražanja veselja in sreče na obrazu. Smeh je posledica pozitivne naravnosti in čustev, ki preplavljajo človeka. Pospesuje prekrvitev možganov in izločanje endorfinov, kar vpliva na dobro počutje in blaženje bolečin. Duševni wellness, ugotavlja Bokan (2005), spodbuja učenje veččin in metod, ki omogočajo prepoznavanje neustreznih miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev ter oblikovanje bolj izpolnjujočega odnosa do sebe. Zajema razvoj čustvene inteligentnosti, še zlasti ustrežnejše ravnanje z lastnimi čustvi in odzivanje na čustva drugih. Pomemben dejavnik so tudi ustvarjanje izpolnjujočih medsebojnih odnosov, pravilna komunikacija, sposobnost motiviranja in učenja iz življenja ter tudi skrben odnos do narave in socialnega okolja. Tako gledano duševni wellness vključuje čustveni, socialni, intelektualni in deloma tudi duhovni wellness in s tem podpira delitev wellness gibanja na le telesni in duševni wellness.

V Sloveniji se wellness gibanje s svojimi programi uveljavlja zlasti v okviru turistične ponudbe in povpraševanj, predvsem pa v zdraviliškem turizmu (Berčič, 2006). Turistični objekti (zdravilišča, hoteli, terme ...) so z namenom privabljanja gostov začeli besedo wellness tržiti na različne načine. Wellness gibanje pomeni doseganje optimalnega zdravja, zdravje pa je vrlina, za katero je vsak pripravljen zapraviti ogromno denarja (tako za preventivne kot kurativne postopke zdravljenja). Wellness turizem je torej tudi pomembna ekonomska kategorija, zato so ponudniki wellness storitev postavili v ospredje le nekatere komponente wellnessa (Gojčič, 2003). Ljudje ob tej besedi večinoma pomislijo na sprostitve in telesno vadbo. Bokanova (2005) pravi, da se jim v mislih porodijo podobe različnih kopeli in savn ter eksotičnih masaž.

Na podlagi empirične raziskave, ki je bila med slovenskimi zdravilišči in hoteli narejena leta 2001, so predlagali tele okvirne standarde za značilnega ponudnika wellnessa, ki mora ob temeljni kategorizaciji turističnih nastanitvenih objektov (hotel z najmanj štirimi zvezdicami, zdravilišče) vsebovati še ponudbo na naslednjih področjih (Gojčič, 2005): telesne aktivnosti (bazenska ponudba z bazeni, savnami in kopelmi ter fitness studio z drugimi športnimi aktivnostmi v hotelu ali okolici), zdrava prehrana (ponudba zdrave hrane, vegetarijanske prehrane in navzočnost

strokovnjaka za prehrano), intelektualne aktivnosti (tečajji, izobraževanja, večerne animacije, šola čustvene inteligence) in osebna sprostitve (vodena aktivna sprostitve, sprostitvene terapije). Poleg naštetega so pomembni tudi nekateri drugi dejavniki, ki dajejo wellness centru večjo kakovost (prisotnost wellness svetovalca, program lepotne nege, izbira zaposlenih, ki živijo po načelih wellness gibanja, spremljanje kakovosti z anketami, primerna lokacija idr.).

Wellness turizem daje večji poudarek le nekaterim komponentam osebne wellnessa (Gojčič, 2005), zato ljudje wellness največkrat enačijo z obiskom sprostitvenih masaž, masažnih bazenov, savn ali fitness studia. Namen raziskave je bil torej ugotoviti, zakaj se ljudje odločajo za odhod v wellness center. Zanimalo nas je, ali predstavlja katera komponenta wellnessa bolj odločujoči motiv za obisk wellness centra kot druge.

Metode dela

Vzorec merjencev je zajemal 55 slovensko govorečih odraslih obiskovalcev Wellness centra hotela Palace v Portorožu, od tega je bilo 51 % moških in 49 % žensk. Največ

jih je bilo starih do 25 let (31 %), večina je bila zaposlenih (62 %). Vzorec spremenljivk je sestavljala preglednica z 20 motivi, ki označujejo telesno (trditve od 1 do 3), čustveno (4–9), intelektualno (10–11), duhovno (12–14), socialno (15–16), zaposlitveno (17–18) in okoljsko komponento wellnessa (19–20) (preglednica 2). Odgovarjali so na vprašanje, kako pomemben je posamezni motiv za njihov obisk wellnessa. Na petstopenjski lestvici so označili, koliko se strinjajo s posameznim motivom (1 je pomenilo *popolnoma ne velja zame*, 2 *ne velja*, 3 *delno velja*, 4 *velja* in 5 *popolnoma velja zame*).

Podatke smo obdelali s statičnim programom SPSS. Izračunali smo deleže odgovorov po posameznih vrednostih (od 1 do 5) ter povprečno oceno posameznega motiva. Izdelali smo rang vseh motivov po pomembnosti.

Rezultati in razprava

V preglednici 1 so predstavljeni motivi za obiskovanje wellness centra po pomembnosti.

Prvih pet najpomembnejših motivov za obiskovanje wellness centra je: koriščenje

Preglednica 1: Prikaz povprečnih vrednosti in ranga motivov za obiskovanje wellness centra

Motivi	M	SD
1. sprostitvene masaže	4,1	1,3
2. sprostitvene kopeli	4,0	1,3
2. savne	4,0	1,3
2. potreba po telesni aktivnosti in gibanju	4,0	1,2
2. užitek	4,0	1,0
6. notranji mir	3,9	1,1
6. notranje zadovoljstvo	3,9	1,3
6. obnavljanje energije	3,9	1,2
9. skrb za telesno težo	3,7	1,1
10. odpravljanje stresa	3,6	1,3
11. boljša samopodoba	3,4	1,3
12. zdrava prehrana	3,2	1,5
13. lažje prenašanje stresa v službi	3,2	1,3
14. osebna rast	3,1	1,3
15. boljša delovna sposobnost	3,1	1,4
16. socialni stiki	2,9	1,3
16. druženje	2,9	1,4
17. ker si po finančni plati to lahko privoščim	2,8	1,4
18. ker je modno	2,3	1,3
19. pridobivanje novih znanj	2,3	1,4
20. branje knjig	2,0	1,4

Preglednica 2: Prikaz odgovorov na šesto vprašanje: motivi za obiskovanje wellness centra

	Popolnoma ne velja	Ne velja	Delno velja	Velja	Popolnoma velja
	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)
1. Zdrava prehrana	18	16	20	14	31
2. Skrb za telesno težo	5	11	18	31	34
3. Potrebe po telesni aktivnosti in gibanju	5	7	14	22	51
4. Sprostitvene masaže	11	4	7	13	65
5. Sprostitvene kopeli	13	2	7	20	58
6. Savne	13	2	9	18	58
7. Odpravljanje stresa	14	4	14	33	34
8. Obnavljanje energije	11	2	14	31	42
9. Užitek (spodb. pozitivnih čustev)	4	0	27	24	45
10. Branje knjig	56	13	7	13	11
11. Pridobivanje novih znanj	45	13	18	11	13
12. Boljša samopodoba	18	2	22	33	24
13. Notranje zadovoljstvo	11	4	13	29	44
14. Notranji mir	7	2	14	44	33
15. Socialni stiki	24	7	34	22	13
16. Druženje	25	13	20	27	14
17. Boljše delovne sposobnosti	22	11	16	29	22
18. Lažje prenašanje stresa v službi	20	4	31	27	18
19. Ker je to modno	34	29	18	4	14
20. Ker si po finančni plati to lahko privoščim	25	14	29	13	18

sprostitvenih masaž, sprostitvenih kopeli, obiskovanje savn ter fitness studia zaradi potrebe po telesni aktivnosti in gibanju in zaradi želje po uživanju (preglednica 1).

V preglednici 2 so podani deleži odgovorov po posameznih vrednostih. Dve tretjini anketiranih se odločata za obisk wellnessa predvsem zaradi programa sprostitve (*sprostitvene masaže, sprostitvene kopeli in savne*), saj so te motive ocenili z najvišjo oceno (5).

Najpogostejši motiv pri obiskovanju wellness centra so torej *sprostitvene masaže*, s povprečjem 4,1. Ta motiv velja oz. popolnoma velja za 78 % obiskovalcev. Znano je, da masaža sprošča napetost telesa, ugodno deluje na mišice, presnovo ter na pretok krvi in limfe. Masaža je najstarejša in povsem naravna oblika zdravljenja (Flis Smaka, 2008). Že v preteklosti so jo dojemali kot sredstvo za odpravljanje in lajšanje bolečin. Masaž je veliko vrst, vsem pa je skupno dejstvo, da se z dotikom lajšajo bolečine ali tesnoba. Masaža lahko torej spodbuja ali pomirja, odpravlja napetost ali blaži bolečine (Gojčič, 2005). Navadna masaža z enakomernimi, tekočimi gibi v smeri krvnega obtoka izboljša prekrvitev mišic in kože. Pri »psihomasažah«
 » s čvr-

sti prijemi usmerjeni naravnost na vezno tkivo in sproščajo telesno napetost pa tudi blokirana čustva in trdno zasidrane vedenjske vzorce. Zaradi sodobnega načina življenja, za katerega so značilni hiter tempo in velike delovne obremenitve, se v ljudeh kopiči napetost, ki je posledica vsakdanjega stresa. Premagovanje stresa pa je v sodobnem času tista sposobnost, ki loči ljudi na bolj ali manj vzdržljive (posledično lahko bolj ali manj uspešne v življenju). Menimo, da želijo ljudje stres premagovati predvsem z različnimi sprostitvenimi programi, ki so ne nazadnje ključni del wellness centrov, kar se je pokazalo tudi v našem primeru.

Z enakimi visokimi povprečnimi vrednostmi (4,0) sledijo *sprostitvene kopeli, savne, užitek* ter *potrebe po telesni aktivnosti in gibanju*. Sprostitvene kopeli so del bazenske ponudbe, ki je danes del vsakega wellness centra. Gojčič (2009) ugotavlja, da so že stari Rimljani poznali pozitivne vplive kopeli na človeško telo. Tam so imeli javna kopališča, ki so bila pravi centri druženja. Tudi danes so kopeli sestavni del življenja sodobnega človeka. Poznamo ionske, oljne in zeliščne kopeli. Obloge in kopeli v medicini sodijo k ter-

moterapiji, ki predstavlja področje fizikalne terapije in rehabilitacije in se ukvarja s terapevtskimi postopki, ki grejejo (dovajajo toploto) ali hladijo (odvzemajo toploto). Kopeli imajo večinoma sproščujoč učinek na telo, zato obiskovalci posegajo po njih predvsem zaradi že omenjene želje po odpravljanju napetosti. Verjetno se obiskovalci wellness centra odločajo za obisk savn iz podobnih razlogov. Postopek savnanja obsega več faz: čiščenje (prhanje), vročo fazo (8 do 15 minut) z ležanjem, sedenjem na različnih višinah klopi v savni, ohlajevalno fazo na svežem zraku ali s polivanjem s hladno vodo in počitkom na koncu. Savnanje izboljšuje delovanje limfnega sistema, razstruplja organizem, izboljšuje prekrvljenost kože, umirja srčno frekvenco in pozitivno deluje na spanec.

Za polovico obiskovalcev (51 %) je motiv *potreba po telesni aktivnosti in gibanju* zelo pomemben. Ljudje se verjetno zavedajo, da je športna vadba nujna sestavina zdravega življenja in da omogoča doseganje boljšega telesnega zdravja. Pri vsakem delovanju gibal, torej pri vsakem gibu sodelujejo mnogi organi in organski sistemi, ki so v medsebojni povezavi

odgovorni za posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. Ko govorimo o funkcionalnih sposobnostih, mislimo predvsem na srčno-žilni in dihalni sistem, ki sta najbolj odgovorna za splošno vzdržljivost, v zvezi z motoričnimi sposobnostmi pa imamo v mislih moč, gibljivost, hitrost, ravnotežje, koordinacijo in preciznost (Berčič idr., 2007). Vadba v fitnes studiu je namreč skrbno načrtovana in vodena športnorekreativna dejavnost.

V odvisnosti od želja, namena, motivov in ciljev se lahko razvija in ohranja različne gibalne (motorične) in funkcionalne sposobnosti ter ustrezne morfološke značilnosti (skrb za telesno težo, primeren odstotek telesnega maščevja). V današnjem času se ljudje vedno bolj zavedajo pomena gibalne aktivnosti za zdravje. Zadnji podatki o športnorekreativni dejavnosti odraslih Slovencev kažejo, da je delež neaktivnih v letu 2008 najnižji doslej (37 %, Pori in Sila, 2009). Očitno se večina zaveda, da živimo v zelo industrializirani družbi, kjer zaradi uporabe vrhunskih tehnologij telesna dejavnost izginja. Delež aktivnega prebivalstva, ki svoje delo opravljajo sede, še nikoli ni bil tako velik, svoje pa doda tudi sedeče preživljanje prostega časa, predvsem za televizijskimi sprejemniki ali računalniškimi ekrani (Mišigoj - Duraković, Heimer in Matković, 2003).

Dandanes praktično nihče več ne dvomi, da sodi redna športna vadba med osnovne sestavine zdravega življenjskega sloga. Nezadostna telesna dejavnost oziroma sedeč življenjski slog je vedenjski dejavnik tveganja, ki ga tesno povezujemo z različnimi motnjami in predvsem kroničnimi boleznimi (Fras, 2002). Zadostna telesna dejavnost ima po drugi strani zelo pozitivne učinke na človekovo zdravje, kar so pokazale tudi raziskave (Powell, Thompson, Casperse in Kendrick, 1987; Berlin in Colditz, 1990). Aktivni življenjski slog pa ne pomeni le na primer za približno 50 % manjše možnosti za obolenost in umrljivost za boleznimi srca in žilja, pač pa pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja.

Glede na to, da je razlika v povprečjih z najpomembnejšimi motivi minimalna, sta zelo pomembna tudi tale motiva s povprečjem 3,9: *notranji mir* in *notranje zadovoljstvo*. Duhovna razsežnost (kamor spadata omenjena motiva) je razsežnost, ki zajema iskanje smisla in pravih smernic v življenju. Rezultati kažejo, da

predstavlja wellness center obiskovalcem prostor, kjer se lahko poglobijo vase, meditirajo ... Menimo, da so obiskovalci bolj kot 'iskanje nekega globljega pomena življenja' te motive povezali z doseganjem zadovoljstva ob odpravljanju napetosti v telesu (sprostitveni program); da iščejo predvsem mir in tišino, kar na neki način kažejo tudi nižje vrednoteni motivi socialnega wellnessa (motiva 15 in 16 v preglednici 2).

Pomembna sestavina sodobnega wellnessa je seveda tudi zdrava prehrana oziroma uravnoteženo in zdravo prehranjevanje (Berčič idr., 2007; Tuuri, Zhanovec, Silverman, Geaghan, Solmon, Holston, Guarino, Roy in Murphy, 2009). Človek potrebuje življenjsko potrebne hranljive snovi, ki so v različnih živilih zato, da bi se na osnovi številnih presnovnih procesov oskrbel s potrebno energijo. S pravilno prehrano lahko ohranjamo ali krepimo zdravje, preprečujemo obolenja in izboljšamo ali celo pozdravimo bolezen ali bolezensko stanje (Berčič, 2006). Skoraj polovici obiskovalcem (45 %) so pomembne informacije o zdravi prehrani in se torej tudi zaradi ustrezne prehranske ponudbe odločajo za obisk wellness centra.

Manj pomembni so motivi, ki predstavljajo zaposlitveno komponento wellnessa, najmanj pogosto pa obiskujejo wellness center zaradi: *branja knjig* (2,0), *pridobivanja novih znanj* (2,3), *ker je modno* (2,3), *ker si po finančni plati to lahko privoščim* (2,8), ter zaradi *druženja in socialnih stikov* (2,9). Na dnu lestvice po pomembnosti sta torej socialna in intelektualna komponenta. Predvidevamo, da intelektualne komponente ljudje ne prištevajo k wellnessu, ker jo pogojujejo s šolanjem. Vendar pa ta komponenta pomeni neprestano rast na intelektualnem področju in zmožnost uporabe informacij v različnih življenjskih okoliščinah. Obiskovalci v wellness centru očitno ne iščejo niti družbe niti večje miselne aktivnosti. Mogoče jim te trditve predstavljajo neko obremenitev, delo oziroma asociacijo na službene obveznosti, zato zanje niso pomembnejši razlog za obisk.

■ Sklep

Po ugotovitvah večina ljudi zahaja v wellness center zato, da sproščajo svoje napetosti in tako odpravljajo stres. Wellness center jih torej najbolj privlači zaradi

nudenja številnih možnosti sprostitve ter kompenzacije vsakodnevnih obremenitev in skrbi. Zaradi zahtev današnjega časa se pri večini ljudi poruši čustveno ravnovesje v telesu. To povzroči, da se v posameznikih kopičijo negativna čustva in nezmožnost nadziranja stresa. Zaradi neravnovesja med čustvi, mislimi in telesom pogosto prihaja do psihosomatskih težav, kot so glavoboli, visok krvni pritisk, kronična utrujenost, pomanjkanje energije, zmanjšana odpornost, nespečnost in podobno (Bokan, 2005). V ozadju slabega počutja in boleznih se nemalokrat skrivajo takšna prepričanja, vrednote in čustveno-miselni vzorci, ki ustvarjajo v duševnosti močno napetost ali razdvojenost. Zaradi tega ljudje obiskujejo različne terapije in poskušajo omiliti vplive današnjega časa na naša čustva in misli in s tem na naše čustveno zdravstveno stanje.

■ Literatura

1. Anspaugh, D., Hamrick, M., Rosato, F. (2006). *Wellness: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill Companies.
2. Berčič, H. (2006). Wellness gibanje – sodobna celostna obravnava človekovega zdravja in njegovega celovitega ravnovesja. *Šport*, 54, priloga (3), 20–29.
3. Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Berlin, J. A., Colditz, G. A. (1990) A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiol*, 132, 612–28.
5. Bokan, R. (2006). Duševni wellness. *Soutripanje: revija časa, ki prihaja*, 44, 6–10.
6. Flis Smaka, I. (2008). Blagodejne ročne masaže. *Revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha: Wellness*, 4, 62–64.
7. Gojčič, S. (2003). Tržna potrditev koncepta wellness storitev na slovenskem turističnem trgu. *Naše gospodarstvo*, 49 (1/2), 157–171.
8. Gojčič, S. (2005). *Wellness: zdrav način življenja: nova vrsta turizma*. Ljubljana: GV Založba.
9. Gojčič, S. (2007). Kaj je wellness; kako ohraniti zdravje ter vitalnost? *Revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha: Wellness*, 1, 6–8.
10. Gojčič, S. (2009). *Kopeli. Revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha: Wellness*, 6, 16–17.
11. Hettler, B. (2007). World of wellness and the wellness of the world. <http://hettler.com/History/physical.htm>.
12. Musek, J., Pečjak, V. (1996). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

13. Pilzer, P. (2006). *Revolucija wellnessa*. Varaždin: Biblioteka 21. stoletje.
14. Pori, M., Sila, B. (2009). Kaj nam je najbolj všeč? Polet, Pridobljeno 10. 8. 2009 s http://www.klubpolet.si/index.php?option=com_content&task=view&id=1341&Itemid=35.
15. Powell, K. E., Thompson, P. D., Casperse, C. J., Kendrick, J. S. (1987). Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Ann Rev Public Health*, 8, 253–87.
16. Fras, Z. (2002). Predpisovanje telesne aktivnosti za preprečevanje bolezni srca in ožilja. *Zdrav Vars*, 41, 27–34.
17. Mišigoj - Duraković, M., Heimer, S., Matkovič, B. (2003). Ugotavljanje ravni telesne dejavnosti v zdravstvenih študijah. V: Mišigoj - Duraković, M. in sodelavci. *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu in Zavod za šport Slovenije (pp. 22–28).
18. Tierwiler, J., Butler, L. L. (2001). Canadian contributions to wellness. *Missouri Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 11, 22–26.
19. Tuuri, G., Zanovec, M., Silverman, L., Geaghan, J., Solmon, M., Holston, D., Guarino, A., Roy, H., Murphy, E. (2009). "Smart Bodies" school wellness program increased children's knowledge of healthy nutrition practices and self-efficacy to consume fruit and vegetables. *Apetite*, 52(2), 445–451.

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, –
Katedra za športno rekreacijo in zdravje
e-naslov: maja.pori@fsp.uni-lj.si