#BEACTIVE DAY 2026

VODIČ ZA MENTALNO ZDRAVLJE I DOBROBIT

Za sektor fitnesa i fizičke aktivnosti



Podrška bezbednijem, inkluzivnijem i pozitivnijem okruženju u fitnesu i fizičkoj aktivnosti

Co-funded by the European Union

#BEACTIVE EUROPEAN WEEK OF SPORT

europe active MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

EUROSPORT

PEDGOVOR



Aleks Koreča (Alex Corretja), *stručni komentator za tenis na Eurosportu, nekada 2. na ATP listi i finalista Grand Slam turnira*

Kako u sportu, tako i u životu, često se fokusiramo samo na ono što vidimo: igrača, sportistu, performanse. Divimo se snazi, veštini i rezultatima. Ne vidimo uvek ono što se krije iza toga. Ne vidimo uvek mentalnu snagu, emocije ili izazove koji prate takve trenutke – a upravo oni čine suštinu ljudskog bića.

Dugi niz godina radio sam isključivo na unapređivanju svojih veština i načina igre, ali sam zaboravljao na mentalnu snagu. Zaboravljamo da se pitamo kako da kontrolišemo emocije, kako da dišemo u važnim trenucima i kako da izdržimo pritisak. To je suštinski deo i performansi i dobrobiti.

Postoji i česta zabluda da uspeh štiti ljude od izazova povezanih sa mentalnim zdravljem. Svaki pojedinac je suočen sa raznim vrstama problema. U sportu postoji pažnja, očekivanje i pritisak, često od najmlađeg uzrasta. Učiti kako da se s tim suoči, a ujedno se i dalje razvijati kao osoba, nije lako i zaslužuje posebnu pažnju.

Mentalna snaga je nešto što se razvija vremenom. Dolazi kroz iskustvo, kroz naporan rad i kroz prolazak kroz teške trenutke. Ponekad shvatite da niste spremni – i to je deo procesa. Ništa ne dolazi samo od sebe. Neophodni su strpljenje i istrajnost.

Danas se mentalno zdravlje shvata ozbiljnije, što je pozitivan korak. Živimo, pak, u ubrzanom vremenu, gde se sve očekuje odmah. Sport, međutim, ima svoj ritam. Svako ima svoj proces koji ne može da se poredi sa nečijim tuđim procesom.

Neophodno je otvoreno govoriti o mentalnom zdravlju. To stvara empatiju i pomaže da se čovek oseća manje usamljeno. Kada drugi dele svoja iskustva, to nas podseća da su izazovi sastavni deo života.

Fizička aktivnost igra ključnu ulogu. Kada se fizički osećate dobro, vaš um često funkcioniše bolje. Čak i 20 ili 30 minuta dnevno pravi razliku. Važno je stvarati naviku.

Iznad svega, prihvatite sebe. Prihvatite nervozu i pritisak. Fokusirajte se na sopstveni put, sopstveni proces. Voditi računa o svom umu nije odvojeno od rezultata ili života - to je njihov temelj.

EUROSPORT

SADRŽAJ

01 O projektu #BEACTIVE DAY 2026 5

02 Uvod 6

03 Mentalno zdravlje, dobrobit i fizička aktivnost 10

I DEO - OKRUŽENJE FITNESA I MENTALNA DOBROBIT 18

04 Kako okruženje fitnesa kreira mentalnu dobrobit 18
05 Rizici u fitnes okruženjima 26
06 Faktori rizika i primeri dobre prakse u fitnes okruženjima 33
Reč stručnjaka: dr Karli Intlekofer (Dr. 39

II DEO - INDIVIDUALNA ISKUSTVA FIZIČKE AKTIVNOSTI 40

07 Fizička aktivnost kao resurs mentalne dobrobiti 40
08 Lični rizici povezani sa vežbanjem i fitnes kulturom 46
09 Praktični odgovori za trenere, instruktore i pružaoce usluga 53
Reč stručnjaka: dr Karli Intlekofer (Dr. Karlie Intlekofer) 59

III DEO - DECA, ADOLESCENTI I MLADI 60

10 Fizička aktivnost i mentalna dobrobit kod dece i adolescenata 61
11 Rizici i zaštita u fitnes okruženjima za mlade 66
12 Dobra praksa za teretane i trenere koji rade sa mladima 71
Reč stručnjaka: dr Karli Intlekofer (Dr. Karlie Intlekofer) 77

IV DEO - IMPLEMENTACIJA I ALATI ZA PODRŠKU 78

13 Praktičan okvir za pružaoce fitnes usluga 78
14 Alati, kontrolne liste, upućivanje na dodatnu podršku 85
15 Resursi za dalju podršku 92
16 Zaključak 99

Prilog A. Radne definicije 102

Prilog B. Koncept 103

Prilog C. Saznajte više 107

Zahvalnost 114

#BEACTIVE DAY 2026

01 O projektu #BEACTIVE DAY 2026

Kampanja ***#BEACTIVE DAY*** predstavlja neprofitni evropski sportski događaj koji ostvaruje viziju podsticanja većeg broja ljudi širom Evrope na aktivnost i osmišljena je kako bi pitanje fizičke neaktivnosti stavila u središte poruke #BEACTIVE. Projekat ***#BEACTIVE DAY*** 2026 finansira Evropska unija, predvodi ga „EuropeActive“ i sprovodi se u partnerstvu sa nacionalnim fitnes asocijacijama iz Belgije, Grčke, Letonije, Severne Makedonije, Srbije, Španije i Švedske.

Podsticanjem većeg učešća u događajima fizičke aktivnosti 23. septembra i u periodu oko tog datuma, kampanja #BEACTIVE DAY direktno doprinosi najvećoj kampanji na kontinentu za promociju sporta i fizičke aktivnosti – Evropskoj nedelji sporta (EWoS) Evropske komisije – dodatno jačajući kontinuirani doprinos fitnes sektora unapređenju zdravlja kroz fizičku aktivnost. U 2026. godini kampanja stavlja **poseban fokus na mentalno zdravlje u okviru fitnes i fizički aktivne zajednice**, prepoznajući kako **dokazano korisne efekte fizičke aktivnosti na mentalnu dobrobit**, tako i **odgovornost sektora da proaktivno podržava mentalno zdravlje svojih korisnika**, posebno mlađih generacija koje traže društvenu povezanost.

#BEACTIVE DAY i dalje ima centralnu ulogu u mobilizaciji fitnes sektora i sektora fizičke aktivnosti, podstičući ljude širom Evrope da prihvate aktivan način života. Kampanja obuhvata hiljade besplatnih događaja i aktivnosti koji se održavaju u fitnes i sportskim centrima, parkovima, školama, univerzitetima i na radnim mestima, pozivajući sve da iskuse zadovoljstvo i prednosti fizičke aktivnosti.

Upućujemo iskrenu zahvalnost prof. dr Ričardu Peteru Bejliju (**Prof. Dr. Richard Peter Bailey**), dr Ra'edu Aliju Mohamedu Al-Hamajsehu (**Dr. Ra'ed Ali Mohammaed Al-Khamaiseh**) i dr Nadji Samsudin (**Dr. Nadia Samsudin**) sa UCSI univerziteta, koji su razvili sadržaj vodiča ***#BEACTIVE DAY*** 2026 za mentalno zdravlje i dobrobit, kao i dr Karli Interkofer (**Dr. Karlie Intlekofer**) („Matrix Fitness“), globalnoj istraživačici i sertifikovanom personalnom treneru, za njen doprinos odeljcima „Reč stručnjaka“.

Saznajte više o aktivnostima projekta #BEACTIVE DAY 2026:

https://www.europeactive.eu/projects/beactiveday2026

kao i o široj kampanji #BEACTIVE DAY

www.beactiveday.eu



02 UVOD

Vodič za mentalno zdravlje i dobrobit razvijen je kao deo projekta #BEACTIVE DAY 2026.

Osmišljen je za praktičnu upotrebu u sektoru fitnesa i fizičke aktivnosti: njegova svrha je da pomogne vlasnicima teretana, menadžerima, trenerima, instruktorima i drugim zainteresovanim stranama da prepoznaju značaj mentalne dobrobiti u svakodnevnom pružanju fitnesa i da to razumevanje pretvore u praksu.

Vodič je namenjen da se koristi kao radni resurs. Pružaoci usluga ga mogu koristiti za pregled trenutne prakse, podršku razvoju zaposlenih, jačanje procedura zaštite i obeležavanja, te za poboljšanje ukupnog iskustva učesnika. U tom smislu, on je i samostalni resurs i deo šireg programa podrške sektoru.

Mentalno zdravlje je suštinski deo opšteg zdravlja i blagostanja. Ono utiče na to kako ljudi razmišljaju, osećaju, odnose se prema drugima i kako se nose sa zahtevima svakodnevnog života. Ovaj vodič predstavlja mentalno zdravlje i blagostanje kao centralnu temu za sektor fitnesa i fizičke aktivnosti i **pruža smernice zasnovane na dokazima i praktičnom iskustvu za stvaranje podsticajnog i psihološki bezbednog okruženja**.

Fizička aktivnost ima važno mesto u ovom kontekstu. Ona nije značajna samo za fizičko zdravlje, već i za blagostanje, društvenu povezanost, samopouzdanje i učešće u društvu. Ova šira perspektiva je važna zato što **mentalnu dobrobit ne oblikuje samo samo kretanje, već i okruženje u kom se ono odvija**.

Sektor fitnesa i fizičke aktivnosti nalazi se u dobroj poziciji da pruži pozitivan doprinos. Teretane, fitnes klubovi, studiji, centri za slobodno vreme i pružaoci usluga zasnovanih na radu u zajednici stvaraju redovne prilike za kretanje, rutinu, podršku i kontakt sa drugima. Oni takođe dopiru do ljudi različitih uzrasta, porekla i nivoa iskustva.

Međutim, efekti učešća u fitnes aktivnostima nisu automatski pozitivni. **Vežbanje može doprineti raspoloženju, energiji, samopouzdanju i društvenoj povezanosti, ali fitnes okruženja mogu stvarati i pritisak, poređenje, isključenost i anksioznost. Zato je kvalitet okruženja od velikog značaja za mentalnu dobrobit**.

Za neke ljude fitnes okruženja pružaju strukturu, podsticaj i osećaj napretka. Za druge ona mogu delovati zastrašujuće, previše usmereno na izgled ili oblikovana uskim shvatanjima o performansama, telesnom izgledu i uspehu. Organizaciona kultura, ponašanje zaposlenih, komunikacija i osmišljavanje programa utiču na to da li se učešće doživljava kao bezbedno, puno poštovanja i podrške.

Ovaj vodič je razvijen kao odgovor na ove realnosti. Zasniva se na aktuelnim dokazima koji se odnose na fizičku aktivnost, mentalnu dobrobit, fitnes okruženja, zaštitne mere i inkluzivnu praksu, uz naglasak na praktičnu primenu u svakodnevnim fitnes okruženjima. **Cilj nije da se pružaju kliničke smernice za mentalno zdravlje, već da se pomogne pružaocima fitnes usluga da razumeju kako njihova okruženja i praksa mogu podržati dobrobit i smanjiti moguće štetne posledice.**

Vodič razmatra tri široke oblasti. Prvo, bavi se time kako **fitnes okruženja**, organizaciona kultura i svakodnevna praksa oblikuju mentalnu dobrobit. Drugo, razmatra **individualna iskustva fizičke aktivnosti**, uključujući i potencijalne koristi i moguće rizike povezane sa vežbanjem i fitnes kulturom. Treće, posebna pažnja posvećena je **deci, adolescentima i mladima**. Rana iskustva fizičke aktivnosti mogu uticati na samopouzdanje, dobrobit i stavove prema kretanju tokom čitavog života. Poseban fokus na mlađe populacije opravdan je kako razvojnim aspektima, tako i obavezama u vezi sa zaštitom i bezbednošću.

Opšti cilj ovog vodiča jeste **da podrži sektor fitnesa i fizičke aktivnosti u stvaranju okruženja koja su bezbednija, inkluzivnija i bolje prilagođena mentalnom zdravlju i dobrobiti**.

> **Donosioci odluka o strategijama, organizacije javnog zdravlja i zainteresovane strane u zajednici takođe mogu smatrati ovaj vodič korisnim. Fitnes okruženja deo su šireg sistema promocije zdravlja, podrške dobrobiti i učešća zajednice. Zbog toga Vodič može pomoći u informisanju partnera, razvoju strategija i lokalnih ili nacionalnih inicijativa povezanih sa fizičkom aktivnošću i mentalnom dobrobiti.**

KOME JE OVAJ VODIČ NAMENJEN:

Vodič nije napisan kao klinički priručnik za stručnjake iz oblasti mentalnog zdravlja.

Namenjen je sektoru fitnesa i fizičke aktivnosti i usmeren je na ono što pružaoci usluga mogu da urade u okviru svojih profesionalnih nadležnosti. Njegov cilj je da pomogne čitaocima da razumeju značaj mentalnog zdravlja i dobrobiti za fitnes praksu i da podrži bezbednije i inkluzivnije pružanje usluga u različitim okruženjima.



Vlasnici, operateri i menadžeri teretana.
Ove grupe utiču na organizacionu kulturu, kadrovska pitanja, politike, komunikaciju i jelokupno oblikovanje fitnes okruženja. Njihove odluke utiču na to da li okruženja deluju sigurno, inkluzivno, prijatno i podsticajno za različite učesnike.

Stručnjaci za fitnes i fizičku aktivnost koji direktno rade sa učesnicima.
To uključuje personalne trenere, fitnes instruktore, trenere, zaposlene u studiju i druge koji vode ili nadziru vežbanje. Ovi stručnjaci često oblikuju neposredno iskustvo učešća kroz svoj jezik, ponašanje, očekivanja i reakcije na individualne potrebe.

Pružaoci usluga koji rade sa decom, adolescentima i mladima.
To uključuje omladinsko fitnes osoblje, trenere, instruktore i organizacije koje nude programe vežbanja za mlađe uzraste. U ovim okruženjima pitanja poverenja, razvoja, nadzora, granica i zaštite zahtevaju posebnu pažnju.

Strukovna tela, pružaoci obuka i obrazovne ustanove.
Ove grupe utiču na standarde prakse, kvalifikacije, kontinuirano stručno usavršavanje i šira očekivanja dobre prakse. Njihova uloga je važna za podršku doslednim pristupima zasnovanim na dokazima u celom sektoru.

Donosioci odluka o strategijama, organizacije javnog zdravlja i zainteresovane strane u zajednici
takođe mogu smatrati ovaj vodič korisnim. Fitnes okruženja deo su šireg sistema promocije zdravlja, podrške dobrobiti i učešća zajednice. Zbog toga Vodič može pomoći u informisanju partnera, razvoju strategija i lokalnih ili nacionalnih inicijativa povezanih sa fizičkom aktivnošću i mentalnom dobrobiti.

03 MENTALNO ZDRAVLJE, DOBROBIT I FIZIČKA AKTIVNOST

Fizička aktivnost može dati važan doprinos mentalnom zdravlju i dobrobiti. Redovna fizička aktivnost može da podrži raspoloženje, smanji stres, poboljša nivo energije i unapredi opštu dobrobit.

Za sektor fitnesa i fizičke aktivnosti to znači da koristi koje ljudi imaju od vežbanja nisu ograničene samo na ishode fizičke aktivnosti.

Fizička aktivnost može podržati samopouzdanje, suočavanje sa izazovima, rutinu i društvenu povezanost. To je veoma relevantno za svakodnevnu fitnes praksu. Stoga o značaju vežbanja ne bi trebalo govoriti samo u smislu telesne težine, izgleda ili performansi.



3.1 FIZIČKA AKTIVNOST I POZITIVAN UTICAJ NA DOBROBIT

Mentalna dobrobit obuhvata pozitivna stanja kao što su osećaj energije, sposobnosti, povezanosti i mogućnosti da se svakodnevni život uspešno organizuje.

Istraživanja pokazuju da redovno vežbanje može pomoći ljudima da se osećaju manje umorno, energičnije i sposobnije da se nose sa svakodnevnim životom.

Ovi ishodi su posebno relevantni za fitnes okruženja. Mnogi ljudi dolaze u teretane ili programe fizičke aktivnosti zato što žele da se osećaju bolje, da imaju više energije, bolje spavaju i efikasnije se nose sa svakodnevnim zahtevima. **Šire razumevanje dobrobiti** je zato korisnije od uskog fokusa isključivo na telo ili fizički izgled.

Tabela 1. Benefiti povezani sa redovnom fizičkom aktivnosti

Benefiti	Dokazano	Šta to znači u praksi
Smanjen umor	Redovno vežbanje može pomoći da se ljudi osećaju manje umorno	Učesnici će se verovatno osećati sposobnijim za suočavanje sa svakodnevnim zahtevima
Povećanje energije	Vežbanje može da pomogne osećaju povećane energije	Poruke mogu biti usmerene na osećaj veće aktivnosti i budnosti.
Veća vitalnost	Vežbanje može da pomogne povećanju osećaja dobrobiti i vitalnosti	Programi fitnesa se mogu promovisati kao način podrške svakodnevnoj dobrobiti
Bolje funkcionisanje u svakodnevici	Redovno kretanje može pomoći boljem funkcionisanju u svakodnevici	Pružaoci usluga mogu predstaviti vežbanje kao deo zdrave rutine.

3.2 Fizička aktivnost, stres i emotivna ravnoteža

Fizička aktivnost takođe može pomoći ljudima da efikasnije upravljaju stresom.

Neki oblici strukturisane aktivnosti deluju posebno korisno u tu svrhu, uključujući aktivnosti koje povezuju telo i um, kao i programe laganog do umerenog intenziteta koji odgovaraju potrebama učesnika.

Dokazi u ovoj oblasti nisu isti za sve vrste vežbanja. Ipak, ukupna poruka je korisna za praksu. Strukturisani i odgovarajući oblici aktivnosti **mogu podržati emocionalnu ravnotežu i suočavanje sa izazovima**, posebno kada aktivnost odgovara uključenim učesnicima.

Tabela 2. Vidovi aktivnosti povezani sa smanjenjem stresa

Tip aktivnosti	Dokazano	Praktične implikacije za pružaoce usluga
Ćigong	Potencijalno podršku smanjenju stresa kod starijih odraslih	Blage aktivnosti sa malim pritiskom mogu biti od koristi za neke grupe
Joga	Dosledna podrška u više pregleda istraživanja.	Aktivnosti koje povezuju telo i um mogu biti korisne za učesnike koji traže olakšanje od stresa.
Kombinovani programi vežbanja	Neki pozitivni nalazi kada se kombinuju aerobne i druge vrste vežbanja.	Kombinovani programi mogu dobro funkcionisati kada su prilagođeni potrebama učesnika.
Lake do umerene vežbe	Često se pokazuju pogodnim za upravljanje stresom.	Vežbanje radi dobrobiti ne mora uvek biti intenzivno.

3.3 Fizička aktivnost i uobičajeni problemi sa mentalnim zdravljem

Istraživanja takođe pokazuju da fizička aktivnost može pomoći u smanjenju uobičajenih simptoma povezanih sa mentalnim zdravljem.

Kod širokog spektra grupa odraslih osoba, uključujući zdrave odrasle osobe i osobe sa postojećim zdravstvenim stanjima, redovna fizička aktivnost povezuje se sa poboljšanjima depresije, anksioznosti i psihološkog opterećenja.

Za ovaj vodič glavna poruka je jednostavna. Fizičku aktivnost treba razumeti kao verodostojan i dobro podržan način promovisanja mentalne dobrobiti i pomoći u smanjenju nekih uobičajenih oblika emocionalnih poteškoća. U fitnes okruženjima to znači da se vežbanje može promovisati kao deo šire kulture dobrobiti, uz izbegavanje preteranih ili kliničkih tvrdnji.

Tabela 3. Tabela 3.Uobičajeni simptomi iz oblasti mentalnog zdravlja i uloga

Oblast	Dokazano	Šta to znači za sektor fitnesa
Depresija	Fizička aktivnost može pomoći u smanjenju simptoma.	Vežbanje može biti deo podsticajnog okruženja za dobrobit.
Anksioznost	Fizička aktivnost može pomoći u smanjenju simptoma.	Programi treba da budu prijatni i prilagođeni mogućnostima učesnika, naročito za nove učesnike.
Psihološko opterećenje (distres)	Fizička aktivnost može unaprediti opštu emocionalnu dobrobit.	Fitnes okruženja mogu pružiti podršku osobama pod svakodnevnim emocionalnim pritiskom

3.4 | Uloga podrške, profesionalne granice

Pozitivni efekti fizičke aktivnosti su značajni, ali ih treba tumačiti odgovorno.

Fizička aktivnost može podržati mentalnu dobrobit i smanjiti neke uobičajene simptome, ali ne zamenjuje savetovanje, psihoterapiju, medikaciju ili druge oblike stručne podrške kada su oni potrebni.

Za sektor fitnesa i fizičke aktivnosti ovo predstavlja važnu granicu. **Pružaoci fitnesa i fizičke aktivnosti mogu stvarati podsticajna okruženja**, podsticati učešće, smanjivati prepreke i upućivati ljude na odgovarajuću pomoć. **Ne bi trebalo da predstavljaju vežbanje kao univerzalno rešenje** ili kao zamenu za stručnu zaštitu mentalnog zdravlja.

Tabela 4. Profesionalne granice u okruženju fitnesa

Šta pružaoci usluga u oblasti fitnesa i fizičke aktivnosti mogu da urade.	Pružaoci usluga u oblasti fitnesa treba da pristupaju sa oprezom	Potrebno je upućivanje
Da podstiču redovnu fizičku aktivnost	Da razgovaraju o emocionalnim problemima na podržavajući, ali ograničeno	Ozbiljan distres
Da kreiraju prijatna okruženja	Da reaguju na poveravanje bez preuzimanja uloge terapeuta	Rizik nanošenja štete
Da koriste pozitivan jezik usmeren na dobrobit	Da koriste pozitivan jezik usmeren na dobrobit	Sumnja na mentalnu bolest koja prevazilazi profesionalne nadležnosti
Da prepoznaju i znakove upozorenja	Da izbegavaju kliničke tvrdnje	Pitanja zaštite ili hitne potrebe u vezi sa mentalnim zdravljem

> ***Ključna poruka***
> **Fizička aktivnost može podržati mentalnu dobrobit, ali ne zamenjuje stručnu zaštitu mentalnog zdravlja**

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. **Predstavljajte fizičku aktivnost kao pozitivnu podršku raspoloženju, energiji, upravljanju stresom i opštoj dobrobiti.**
2. **Koristite jezik koji odražava širok spektar koristi, uključujući samopouzdanje, suočavanje sa izazovima, vitalnost i svakodnevno funkcionisanje, a ne samo telesnu težinu ili izgled.**
3. **Ponudite različite vrste aktivnosti, jer različitim učesnicima mogu više odgovarati različiti oblici vežbanja.**
4. **Izbegavajte klinička obećanja ili tvrdnje koje prevazilaze stručne kompetencije pružaoca usluga.**
5. **Podržavajte redovno učešće kroz prijatna iskustva koja su ostvariva i psihološki bezbedna.**
6. **Koristite procedure upućivanja ili informisanja o dostupnoj pomoći kada učesnici izraze ozbiljan distres ili probleme mentalnog zdravlja koji prevazilaze okvire fitnes prakse. ***

Zašto to unapređuje praksu

Šire razumevanje fizičke aktivnosti i mentalne dobrobiti unapređuje kvalitet pružanja fitnes usluga.

Ono pomaže pružaocima usluga da tačnije govore o koristima, osmišljavaju programe oko onoga što je važno učesnicima i stvaraju okruženja koja podržavaju zdravlje u širem smislu. Takođe podstiče udaljavanje od uskih fitnes poruka ka inkluzivnijem i održivijem shvatanju učešća.

Primer dobre prakse

Korisno rešenje bilo bi da fitnes centar uvede program učešća za nove članove usmeren na dobrobit. To može uključivati početničke treninge prilagođene novim učesnicima, jezik zaposlenih koji naglašava raspoloženje, energiju, samopouzdanje i rutinu, kao i jednostavan postupak upućivanja učesnika koji izraze distres. Ovakav pristup može učiniti okruženje podržavajućim, bez potrebe da zaposleni deluju izvan svoje profesionalne uloge.

I DEO - OKRUŽENJE FITNESA I MENTALNA DOBROBIT



04 KAKO FITNES OKRUŽENJA UTIČU NA MENTALNO ZDRAVLJE I DOBROBIT

Na mentalnu dobrobit ne utiče samo sama fizička aktivnost, već i okruženje u kojem se ta aktivnost odvija.

Fitnes okruženja mogu oblikovati način na koji se ljudi osećaju pre, tokom i nakon učešća. Ona mogu podsticati samopouzdanje, osećaj pripadnosti i motivaciju, ali mogu stvarati i neprijatnost, pritisak i pojačanu samosvest.

Za mnoge ljude fitnes okruženje predstavlja deo ukupnog iskustva vežbanja. Raspored prostora, ponašanje zaposlenih, ton komunikacije i atmosfera koju stvaraju drugi korisnici utiču na to da li se učešće doživljava kao pozitivno i održivo. Zato je kvalitet okruženja centralno pitanje za sektor fitnesa i fizičke aktivnosti.

4.1 Fitnes okruženja kao društveni i emocionalni prostori

Teretane i fitnes centri nisu samo mesta gde ljudi vežbaju.

To su i društvena okruženja u kojima su ljudi viđeni, procenjivani, podržani, ignorisani, podsticani ili upoređivani. Ova iskustva mogu snažno uticati na samopouzdanje, motivaciju i spremnost da se ponovo dođe.

Pozitivno okruženje može pomoći ljudima da osećaju da pripadaju. Ono može podržati rutinu, zadovoljstvo i poverenje u okruženje. Vremenom to može ojačati učešće i učiniti da fizička aktivnost deluje kao normalan i vredan deo svakodnevnog života.

Tabela 5. Kako fitnes okruženja mogu uticati na mentalnu dobrobit

Karakteristika okruženja	Pozitivan efekat	Moguć negativan efekat
Prijatna atmosfera	Podstiče samopouzdanje i ponovne dolaske	Hladna atmosfera može obeshrabriti učešće
Podrška zaposlenih	Pomaže da se ljudi osećaju sigurno i usmereno	Loše ponašanje zaposlenih može povećati neprijatnost
Osećaj pripadnosti	Podržava motivaciju i povezanost	Osećaj nepripadanja može povećati anksioznost
Kultura poštovanja	Smanjuje pritisak i pojačanu samosvest	Kultura osuđivanja može smanjiti angažovanost

4.2 Prvi utisci i psihološka ugodnost

Mnoge odluke o tome da li će neko ostati u teretani ili se vratiti nakon prve posete oblikovane su ranim utiscima.

Ljudi često primećuju da li prostor deluje prijatno, da li su zaposleni pristupačni i da li izgleda moguće učestvovati bez neprijatnosti. Ovi rani signali mogu biti posebno važni za početnike, starije odrasle osobe, ljude koji se vraćaju nakon duže pauze i one koji se već osećaju nesigurno.

Psihološka prijatnost je zato praktično, a ne apstraktno pitanje. Okruženje koje deluje pristupačno i puno poštovanja verovatnije će podržati redovno učešće. Okruženje koje deluje zastrašujuće može navesti ljude da odustanu pre nego što osete moguće koristi aktivnosti.

Tabela 6. Faktori koji oblikuju prve utiske u fitnes okruženjima

Faktor	Zašto je važno
Pozdrav i dobrodošlica zaposlenih	Pomažu ljudima da se osećaju primećeno i prihvaćeno
Jasne informacije	Smanjuju nesigurnost i konfuziju
Atmosfera prilagođena početnicima	Čini da učešće deluje moguće
Vidljivost inkluzivnih poruka	Pokazuje da su različiti ljudi dobrodošli
Rutine koje se lako razumeju	Smanjuju pritisak tokom prvih dolazaka



4.3 Ponašanje zaposlenih i svakodnevna komunikacija

Zaposleni imaju veliku ulogu u oblikovanju emocionalnog tona fitnes okruženja.

Način na koji se ljudi pozdravljaju, ispravljaju, podstiču i način na koji im se obraća utiču na to da li se osećaju poštovano i podržano. Čak i male interakcije mogu uticati na samopouzdanje i spremnost za učešće.

Komunikacija je važna i na formalan i na neformalan način. Uputstva, povratne informacije, promotivne poruke i svakodnevni komentari mogu ili podstaći osećaj pripadnosti ili povećati pritisak. Zato su komunikacija puna poštovanja, podrške i bez osuđivanja ključni deo dobre prakse.

Tabela 7. Komunikacija i mentalna dobrobit u fitnes okruženjima

Vrsta komunikacije	Podsticajni pristup	Pristup koji ne pomaže
Povratne informacije tokom vežbanja	Jasne, smirene, pune poštovanja	Posramljivanje ili ismevanje
Motivacija	Ohrabrujuća i realistična	Pritisak ili agresivan pristup
Postavljanje ciljeva	Usmereno na dobrobit i napredak	Usmereno samo na izgled
Opšta interakcija	Prijateljska i pristupačna	Distancirana ili potcenjivačka

> ***Ključna poruka***
> Način na koji zaposleni govore može uticati na stav korisnika prema vežbanju, prema okruženju i prema sebi.

4.4 | Organizaciona kultura i svakodnevna praksa

Na mentalnu dobrobit u fitnes okruženjima ne utiču samo pojedinačni zaposleni.

Nju oblikuje i šira kultura organizacije. To uključuje ono što se nagrađuje, ono što se smatra normalnim, način na koji se definiše uspeh i koje vrste tela, ciljeva i ponašanja se smatraju poželjnim.

Kultura usmerena isključivo na izgled, intenzitet ili performanse može otuđiti mnoge korisnike. Kultura koja vrednuje inkluziju, zadovoljstvo, napredak, bezbednost i poštovanje verovatnije će podržati širi krug učesnika. Ovo je posebno važno u okruženjima koja žele da privuku nove ili nedovoljno zastupljene grupe.

Tabela 8. Organizaciona kultura i verovatni efekti

Fokus u kulturi organizacije	Verovatni efekti na učešće
Inkluzija i poštovanje	Podržavaju osećaj pripadnosti i povratak
Zadovoljstvo i napredak	Podstiču održivo učešće
Bezbednost i podrška	Grade poverenje u okruženje
Izgled i perfekcionizam	Mogu povećati pritisak i pojačanu samosvest
Fokus na ekstremne performanse	Može obeshrabriti početnike i manje samouverene korisnike

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. Posmatrajte okruženje kao deo usluge, a ne samo kao pozadinu za vežbanje.
2. Pregledajte natpise, postere, društvene mreže i promotivne poruke kako biste bili sigurni da podržavaju inkluziju i dobrobit.
3. Olakšajte prve dolaske kroz srdačnu dobrodošlicu, jasne informacije i rutine prilagođene početnicima.
4. Smanjite signale zbog kojih se ljudi osećaju posmatrano, osuđivano ili kao da ne pripadaju.
5. Obučite zaposlene da koriste jezik pun poštovanja, podrške i bez osuđivanja.
6. Gradite kulturu koja vrednuje zadovoljstvo, napredak, bezbednost i poštovanje, a ne samo izgled ili performanse.

Zašto to unapređuje praksu

Podsticajno fitnes okruženje olakšava ljudima da započnu, nastave i imaju korist od fizičke aktivnosti.

Ono unapređuje kvalitet iskustva učesnika i pomaže pružaocima usluga da dopru do šireg kruga ljudi. Takođe jača poverenje u okruženje i podržava inkluzivniji i održiviji model pružanja fitnes usluga.

Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da fitnes centar preispita celokupno iskustvo novog člana, od dolaska do prvog treninga. To može uključivati unapred pripremljene načine pozdravljanja novih korisnika od strane zaposlenih, jasnije uvodne informacije, početničke uvodne treninge i pregled jezika koji se koristi na posterima i društvenim mrežama. Male promene ove vrste mogu učiniti okruženje podsticajnim i poboljšati i učešće i zadržavanje korisnika.





05 RIZICI U FITNES OKRUŽENJIMA

Fitnes okruženja mogu podržati mentalnu dobrobit, ali mogu stvarati i pritiske koji obeshrabruju učešće ili čine da se ljudi osećaju neprijatno.

Ti pritisci nisu uvek očigledni. Često nastaju kroz svakodnevne karakteristike okruženja, poput načina na koji su tela predstavljena, tona komunikacije ili društvenih očekivanja povezanih sa vežbanjem.

Razumevanje ovih rizika važno je za dobru praksu. Okruženje može biti fizički bezbedno, a da se istovremeno psihološki teško doživljava kao mesto u koje je lako ući ili u njemu ostati. Ako pružaoci usluga žele da podrže dobrobit, moraju prepoznati ne samo koristi vežbanja već i rizike koje neki učesnici doživljavaju u fitnes okruženjima.

5.1 Zastrašivanje i strah od osuđivanja

Fitnes okruženja mogu podržati mentalnu dobrobit, ali mogu stvarati i pritiske koji obeshrabruju učešće ili čine da se ljudi osećaju neprijatno.

They may worry about being watched, judged, corrected in public, or compared with others. Taj strah od osuđivanja može smanjiti samopouzdanje čak i pre početka učešća.

Zastrašivanje često oblikuje opšta atmosfera okruženja. Glasni prostori, veoma samouvereni redovni korisnici, nepoznata oprema ili kultura stalnog dokazivanja mogu učiniti da učešće deluje manje pristupačno. Za neke ljude glavna prepreka nije motivacija, već neprijatnost.

Tabela 9. Izvor zastrašivanja

Izvor zastrašivanja	Moguć efekat na učesnike
Izvor zastrašivanja	Moguć efekat na učesnike
Strah da ih drugi posmatraju	Povećana samosvest
Nepoznata oprema	Anksioznost zbog mogućnosti da nešto urade pogrešno
Veoma samouverena kultura teretane	Osećaj nepripadanja
Javno ispravljanje ili kritika	Neprijatnost i povlačenje

5.2 Pritisak u vezi sa izgledom i zabrinutost zbog doživljaja sopstvenog tela

Fitnes okruženja često stavljaju snažan naglasak na izgled. Ogledala, posteri, promotivne slike i sadržaji na društvenim mrežama mogu sugerisati da je uspeh povezan sa određenim tipom tela ili vizuelnim rezultatom.

To može stvoriti pritisak kod ljudi koji se već osećaju nesigurno u vezi sa svojim telom ili se ne poistovećuju sa prikazanim slikama.

Problemi povezani sa doživljajem sopstvenog tela mogu uticati i na muškarce i na žene, kao i na mlade i starije osobe. Za neke učesnike problem nije samo vežbanje, već osećaj da se njihovo telo procenjuje prema nerealnim standardima. Kada se to dogodi, okruženje može postati izvor stresa umesto podrške.

Tabela 10. Pritisci povezani sa izgledom u fitnes okruženjima

Izvor pritiska	Zašto je važno
Ogledala	Mogu povećati samoposmatranje i neprijatnost
Idealizovane slike tela	Mogu suziti predstavu o tome ko pripada tom okruženju
Poruke usmerene na izgled	Mogu skrenuti fokus sa dobrobiti
Kultura transformacije	Može podsticati nerealna očekivanja

5.3 Upoređivanje sa drugima i kultura performansi

Vežbanje se često odvija u zajedničkim prostorima, zbog čega je teško izbeći upoređivanje sa drugima.

Ljudi mogu upoređivati svoja tela, nivo kondicije, snagu, veštine ili napredak sa drugima. U nekim okruženjima ovo poređenje dodatno podstiču vidljivi podaci o performansama, takmičenje ili neformalne hijerarhije među korisnicima.

Poređenje nije uvek štetno, ali postaje problem kada dovodi do stida, obeshrabrenosti ili osećaja neuspeha. To je naročito verovatno kada okruženje više vrednuje intenzitet, brzinu ili vidljive rezultate nego lični napredak. Snažna kultura performansi može motivisati neke ljude, ali istovremeno obeshrabriti mnoge druge.

Tabela 11. Rizici socijalnog poređenja u fitnes okruženjima

Karakteristika	Zašto je važno
Vidljivo prikazivanje performansi	Pritisak da se prati tempo drugih
Takmičarska atmosfera	Strah da se neće ispuniti očekivanja
Neformalne statusne hijerarhije	Osećaj manje kompetentnosti ili manje dobrodošlice
Stalno upoređivanje rezultata	Smanjeno zadovoljstvo i samopouzdanje

> ***Ključna poruka***
> Ne želi svaki učesnik da se takmiči, upoređuje ili javno prikazuje svoje performanse.

5.4 Isključenost i nedostatak osećaja pripadnosti

Neki rizici nastaju kada ljudi nemaju osećaj da je određeno okruženje namenjeno njima.

To može uticati na početnike, starije odrasle osobe, osobe sa invaliditetom, osobe sa viškom telesne težine, žene u prostorima u kojima dominiraju muškarci ili bilo koga ko se oseća društveno ili kulturno drugačije od dominantne grupe. Čak i kada isključenost nije namerna, ona i dalje može imati snažan uticaj.

Nedostatak osećaja pripadnosti često se razvija kroz male signale. To mogu biti odsustvo prepoznatljivih i bliskih prikaza ljudi, pretpostavke o prethodnom znanju, zaposleni koji pažnju posvećuju samo samouverenim korisnicima ili rutine koje deluju kao da su osmišljene za uski tip učesnika. Vremenom ti signali mogu smanjiti učešće i poverenje.

Tabela 12. Signali koji mogu smanjiti osećaj pripadnosti

Signal	Moguć efekat
Uske predstave o tome ko vežba	Ljudi mogu imati osećaj da to okruženje nije za njih
Pretpostavke o prethodnom znanju	Početnici se mogu osećati nedovoljno sposobno
Ograničena pažnja zaposlenih	Manje samouvereni korisnici mogu imati osećaj da su zanemareni
Programi istog tipa za sve	Neki učesnici mogu se osećati isključeno

5.5 Mešovita okruženja različitih uzrasta i pitanja zaštite

Neka fitnes okruženja okupljaju odrasle osobe, adolescente i mlađe korisnike u istom prostoru.

To može stvoriti korisne prilike, ali može otvoriti i pitanja zaštite i dobrobiti ukoliko granice, nadzor i očekivanja nisu jasno definisani. Mladi mogu biti izloženi kulturi treninga odraslih, idealima izgleda ili obrascima ponašanja koji nisu primereni njihovom uzrastu ili stepenu razvoja.

Zaštita se ne odnosi samo na ozbiljnu štetu. Ona podrazumeva i stvaranje uslova u kojima se mlađi korisnici osećaju bezbedno, poštovano, pod nadzorom i zaštićeno od pritisaka sa kojima još nisu spremni da se nose. Kada postoje mešovita okruženja različitih uzrasta, ovim pitanjima treba posvetiti posebnu pažnju.

Tabela 13. Rizici u fitnes okruženjima sa različitim uzrastima

Pitanja	Zašto je važno
Izloženost fitnes kulturi odraslih	Može normalizovati nerealne ciljeve ili ponašanja
Ograničen nadzor	Može povećati rizik i nesigurnost
Nejasne granice	Može povećati ranjivost i nesigurnost
Neprimerena očekivanja	Mogu stvoriti pritisak ili konfuziju

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. Prepoznajte aspekte okruženja zbog kojih ljudi mogu imati osećaj da su posmatrani, osuđivani ili da ne pripadaju.
2. Smanjite nepotreban pritisak povezan sa izgledom u posterima, promotivnim porukama i sadržajima na društvenim mrežama.
3. Izbegavajte stvaranje kulture u kojoj deluje da su poređenje i javno pokazivanje performansi neizbežni.
4. Pobrinite se da početnici i manje samouvereni korisnici dobiju vidljivu podršku i usmeravanje.
5. Preispitajte da li različite grupe mogu prepoznati sebe u okruženju i njegovoj komunikaciji.
6. Uvedite jasne procedure zaštite tamo gde deca, adolescenti i odrasli dele iste fitnes prostore.

Zašto to unapređuje praksu

Prepoznavanje rizika u fitnes okruženjima pomaže pružaocima usluga da stvore okruženja koja su prijatnija i održivija za širi krug učesnika.

To može smanjiti odustajanje, unaprediti poverenje i doprineti boljem ukupnom iskustvu vežbanja. Takođe pokazuje da mentalnu dobrobit ne oblikuje samo sama aktivnost, već i uslovi u kojima se ta aktivnost odvija.



Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da fitnes centar sprovede jednostavnu procenu rizika iskustva učesnika. To može uključivati prolazak kroz prostor iz perspektive početnika, pregled postera i digitalnog sadržaja u pogledu pritiska povezanog sa izgledom i proveru da li rutine zaposlenih pružaju dovoljno podrške tišim ili manje samouverenim korisnicima. Kratka procena ove vrste može pomoći u prepoznavanju prepreka koje je iz upravljačke perspektive lako prevideti.

06 ZAŠTITNI FAKTORI I DOBRA PRAKSA U FITNES OKRUŽENJIMA

Rizici u fitnes okruženjima mogu se smanjiti promišljenim osmišljavanjem prostora, dobrim vođstvom i svakodnevnom praksom. Faktori zaštite predstavljaju karakteristike okruženja koje pomažu ljudima da se osećaju bezbedno, poštovano, podržano i sposobno da učestvuju.

U fitnes okruženjima ovi faktori mogu unaprediti i mentalnu dobrobit i ukupan kvalitet učešća.

Dobra praksa ne zavisi od jednog programa ili jedne politike. Ona nastaje zajedničkim delovanjem ponašanja zaposlenih, organizacione kulture, komunikacije, rasporeda prostora, rutina i očekivanja. Kada ovi elementi funkcionišu zajedno, veća je verovatnoća da će okruženje delovati prijatno i održivo za širi krug korisnika.

6.1 Psihološka bezbednost

Psihološka bezbednost znači da ljudi osećaju da mogu da učestvuju bez straha od poniženja, ismevanja ili nepotrebnog osuđivanja.

U fitnes okruženjima to uključuje mogućnost postavljanja pitanja, pravljenja grešaka, vežbanja tempom koji im odgovara i traženja pomoći kada je potrebna. To je posebno važno za početnike, manje samouverene korisnike i ljude koji se vraćaju nakon teškog perioda.

Psihološki bezbedno okruženje podržava učenje i učešće. Ono pomaže ljudima da se usredsrede na samu aktivnost umesto na zaštitu od neprijatnosti. To može učiniti vežbanje pristupačnijim i prijatnijim iskustvom.

Tabela 14. Karakteristike psihološke bezbednosti u fitnes okruženjima

Karakteristika	Kako izgleda u praksi
Interakcija puna poštovanja	Zaposleni i korisnici obraćaju se jedni drugima ljubazno
Mali strah od neprijatnosti	Ljudi mogu tražiti pomoć bez osećaja izloženosti
Mogućnost postepenog napredovanja	Početnici nisu pod pritiskom da prate druge
Podržavajuća reakcija na greške	Greške se posmatraju kao normalan deo učenja

6.2 Inkluzivna komunikacija puna poštovanja

Komunikacija je jedan od najvažnijih faktora zaštite u svakom fitnes okruženju.

Reči koje koriste zaposleni, ton promotivnih materijala i poruke prikazane u prostoru oblikuju način na koji se ljudi osećaju. Inkluzivna komunikacija puna poštovanja može smanjiti anksioznost, ojačati poverenje i učiniti da učešće deluje pristupačnije.

Dobra komunikacija izbegava posramljivanje, stereotipe i uska shvatanja uspeha. Ona je usmerena na zdravlje, dobrobit, napredak, zadovoljstvo i individualne potrebe. Time okruženje postaje podsticajno za širi krug učesnika.

Tabela 15. Komunikacione prakse koje pospešuju mentalnu dobrobit

Praksa	Verovatna korist
Korišćenje jezika dobrodošlice	Smanjuje nesigurnost i napetost
Fokus na napretku, a ne na savršenstvu	Podržava samopouzdanje i istrajnost
Izbegavanje pritiska povezanog sa izgledom	Smanjuje neprijatnost povezanu sa telom
Davanje jasnih i smirenih uputstava	Pomaže ljudima da se osećaju sigurnije

> *Ključna poruka*
> Veća je verovatnoća da će se ljudi vraćati kada im komunikacija pomaže da se osećaju poštovano, sposobno i dobrodošlo.

6.3 Okruženje i rutine prilagođeni početnicima

Mnogi faktori zaštite su praktični i vidljivi.

Jasna signalizacija, razumljive rutine, laki početni koraci i podrška tokom prvih dolazaka mogu smanjiti nesigurnost i učiniti da okruženje deluje pristupačnije. Ove karakteristike su posebno važne za ljude koji su novi u vežbanju ili nisu upoznati sa kulturom teretane.

Okruženje prilagođeno početnicima ne znači snižavanje standarda. Ono znači uklanjanje nepotrebnih prepreka koje otežavaju učešće više nego što je potrebno. Time se poboljšava pristupačnost bez smanjenja kvaliteta.

Tabela 16. Karakteristike fitnes okruženja prilagođenih početnicima

Karakteristika	Zašto pomaže
Jasna uputstva i signalizacija	Smanjuju konfuziju u nepoznatom prostoru
Uvodne informacije	Pomažu ljudima da znaju šta mogu očekivati
Jednostavni procesi uvođenja	Čine prve dolaske lakšim
Vidljiva podrška zaposlenih	Podstiče postavljanje pitanja i pruža sigurnost

6.4 Podsticajne prakse zaposlenih i organizaciona kultura

Okruženja koja pružaju osećaj zaštićenosti zavise od zaposlenih i rukovodstva.

Zaposleni treba da znaju kako da dočekaju različite korisnike, primereno odgovore na zabrinutosti i održavaju ton komunikacije pun poštovanja i podrške. Rukovodstvo treba da obezbedi da politike, očekivanja i poruke podržavaju inkluziju i dobrobit, a ne pritisak i isključivanje.

Kultura je važna zato što oblikuje ono što se smatra normalnim u određenom okruženju. Ako se briga, bezbednost, podrška i poštovanje doživljavaju kao nešto uobičajeno, veća je verovatnoća da će se učesnici osećati podržano. Ako se tolerišu pritisak, ismevanje ili uski ideali, okruženje postaje manje zaštitno.

Tabela 17. Organizaciona praksa koja jača zaštitu

Praksa	Verovatan efekat
Obuka zaposlenih o komunikaciji i inkluziji	Doslednije iskustvo učesnika
Jasni standardi ponašanja	Jači osećaj bezbednosti i poštovanja
Vidljiva podrška različitim grupama korisnika	Veći osećaj pripadnosti
Naglasak rukovodstva na dobrobiti i inkluziji	Pozitivnija organizaciona kultura

6.5 | Jasne procedure za podršku, zabrinutosti i prijavljivanje

Zaštitna okruženja ne oslanjaju se samo na dobru volju. Potrebne su i jasne procedure za postupanje kada se pojave problemi.

To uključuje znanje o tome kako reagovati na distres, neprimereno ponašanje, pitanja zaštite ili poveravanja koja zahtevaju podršku izvan uobičajene fitnes prakse.

Jasne procedure pomažu zaposlenima da postupaju sigurno i dosledno. One takođe pomažu učesnicima da steknu poverenje da se dobrobit u tom okruženju shvata ozbiljno. Bez jasnih procedura čak i dobronamerni zaposleni mogu biti nesigurni kako treba reagovati.

Tabela 18. Osnovne procedure koje podržavaju bezbednija fitnes okruženja

Procedura	Zašto je važno
Jasni načini prijavljivanja	Pomažu zaposlenima i korisnicima da bezbedno prijave zabrinutosti
Procedure za upućivanje ili informisanje o dostupnoj pomoći	Podržavaju odgovarajuće reakcije na distres
Procedure zaštite	Štite decu, mlade i ranjive odrasle osobe
Standardi ponašanja i posledice	Jasno određuju šta jeste, a šta nije prihvatljivo

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. **Uključite psihološku bezbednost u svakodnevnu praksu, posebno za početnike i manje samouverene korisnike.**
2. **Koristite komunikaciju koja je puna poštovanja, podrške i usmerena na dobrobit, a ne na stid ili izgled.**
3. **Sagledajte okruženje iz perspektive osobe koja prvi put dolazi i uklonite prepreke koje se mogu izbeći.**
4. **Obezbedite zaposlenima obuku o inkluziji, komunikaciji, profesionalnim granicama i primerenom reagovanju na zabrinutosti.**
5. **Jasno definišite očekivanja u vezi sa ponašanjem za zaposlene i korisnike.**
6. **Uvedite jednostavne i vidljive procedure za prijavljivanje zabrinutosti, zaštitu i upućivanje na dodatnu pomoć.**

Zašto to unapređuje praksu

Faktori zaštite pomažu u stvaranju okruženja u kojima veći broj ljudi može učestvovati sa samopouzdanjem.

Oni unapređuju iskustvo učesnika, podržavaju njihovo zadržavanje i smanjuju rizik od štete koja se može izbeći. Takođe jačaju kredibilitet sektora fitnesa i fizičke aktivnosti pokazujući da kvalitetna praksa obuhvata ne samo fizičku bezbednost, već i psihološku i socijalnu brigu.

Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da pružalac fitnes usluga uvede kratak standard „dobrodošlice i podrške“ za sve zaposlene. To može uključivati dogovorene načine pozdravljanja novih korisnika, nuđenja pomoći, objašnjavanja rutina, reagovanja na nesigurnost i prijavljivanja zabrinutosti. Jednostavan zajednički standard ove vrste može učiniti okruženje doslednijim, podsticajnim i lakšim za snalaženje.

REČ STRUČNJAKA:



dr Karli Intlekofer (Dr. Karlie Intlekofer)

Globalna istaživačica i profesionalni trener, Matrix Fitness

P: Kako, prema vašem iskustvu, vlasnici teretana mogu od samog početka stvoriti prijatnije okruženje?

O: Prvi utisci su veoma važni. Način na koji je teretana organizovana, njen raspored, signalizacija i recepcijski prostor mogu odmah uticati na to da li će se neko osećati prijatno ili kao da ne pripada. Jasna orijentacija u prostoru, vidljivo označeni ulazi i prijateljski prvi kontakt mogu napraviti veliku razliku, posebno za nove ili manje samouverene članove.

P: Koje praktične promene vlasnici teretana mogu uvesti kako bi unapredili ukupno okruženje?

O: Male, promišljene odluke mogu imati veliki efekat. Na primer, stvaranje jasno definisanih prostora za početnike, jednostavna i vidljiva signalizacija i obezbeđivanje da prostor deluje lako razumljivo. Suština je u smanjenju nesigurnosti i pomoći ljudima da steknu samopouzdanje za početak.

P: Koliko su važne poruke koje se prenose unutar prostora teretane?

O: Izuzetno su važne. Ono što prikazujete – na zidovima, ekranima ili društvenim mrežama – oblikuje način na koji ljudi razmišljaju o vežbanju. Preusmeravanje fokusa sa izgleda na zdravlje, zadovoljstvo i dugoročnu dobrobit pomaže stvaranju pozitivnijeg okruženja. Takođe je važno prikazivati različitost u vizuelnim sadržajima kako bi se više ljudi osećalo predstavljeno.

P: Da li postoji nešto što se često zanemaruje?

O: Da – kultura koju vizuelno komunicirate. Isticanje priča članova, prepoznavanje doslednosti i truda i omogućavanje pristupa resursima podrške doprinose tome da prostor deluje inkluzivno i podsticajno.

II DEO - INDIVIDUALNA ISKUSTVA FIZIČKE AKTIVNOSTI



07

FIZIČKA AKTIVNOST KAO RESURS ZA MENTALNO DOBROSTANJE

Fizička aktivnost može predstavljati vredan resurs za mentalnu dobrobit u svakodnevnom životu. Ona može podržati raspoloženje, smanjiti stres, povećati nivo energije i pomoći ljudima da se osećaju sposobnije i da imaju veći osećaj kontrole.

Za mnoge učesnike ove koristi predstavljaju deo razloga zbog kojih se uopšte odlučuju za fizičku aktivnost.

U fitnes okruženjima to znači da vežbanje treba posmatrati šire od same fizičke promene. Ono može uticati na to kako se ljudi osećaju, kako se nose sa izazovima i kako funkcionišu iz dana u dan. Time sektor fitnesa i fizičke aktivnosti dobija važnu ulogu u podršci dobrobiti kroz redovno, pozitivno i pristupačno učešće.

7.1 Fizička aktivnost kao deo svakodnevnog suočavanja sa izazovima

Mnogi ljudi koriste fizičku aktivnost kao način suočavanja sa zahtevima svakodnevnog života.

Aktivnost može pružiti strukturu, rutinu, odmak od stresa i osećaj izlaska iz mentalne ili emocionalne stagnacije. Takođe može stvoriti zaštićeno vreme tokom dana koje je usmereno na brigu o sebi i lični oporavak.

Ova uloga suočavanja sa izazovima može biti posebno važna tokom perioda pritiska, nesigurnosti ili promena. Vežbanje može pomoći ljudima da se nakon toga osećaju smirenije, bistrije ili stabilnije. Za neke ono postaje važan deo održavanja ravnoteže između posla, porodice i drugih obaveza.

Tabela 19. Kako fizička aktivnost može podržati svakodnevno suočavanje sa izazovima

Funkcija	Šta može pružiti
Rutina	Redovnu tačku strukture tokom nedelje
Oslobađanje od stresa	Način za smanjenje napetosti i mentalnog opterećenja
Lično vreme	Prostor usmeren na brigu o sebi i oporavak
Emocionalni reset	Promenu stanja nakon teškog dana

7.2 Samopouzdanje, osećaj sopstvene efikasnosti i osećaj napretka

Fizička aktivnost može podržati dobrobit i tako što pomaže ljudima da se osećaju sposobno.

Kada učesnici nauče nove veštine, završe trening ili primete napredak tokom vremena, mogu razviti veće poverenje u sopstvene sposobnosti. To može ojačati motivaciju i učiniti buduće učešće dostižnijim.

Osećaj napretka važan je čak i kada su promene male. Za neke učesnike već samo redovno dolaženje, veći osećaj prijatnosti u okruženju ili savladavanje aktivnosti koja je ranije delovala teško mogu predstavljati važne znakove razvoja. Ovakva iskustva mogu podržati mentalnu dobrobit jer jačaju osećaj kompetentnosti i lične autonomije.

Tabela 20. Kako vežbanje može izgraditi samopouzdanje

Iskustvo	Moguć efekat na dobrobit
Iskustvo	Moguć efekat na dobrobit
Završavanje treninga	Veće samopouzdanje
Učenje novog pokreta	Povećano samopouzdanje
Primećivanje napretka	Jača motivacija i vera u sebe

7.3 Zadovoljstvo, smisao i pozitivna uključenost

Veća je verovatnoća da će ljudi nastaviti da budu fizički aktivni kada im učešće pričinjava zadovoljstvo ili ima smisao.

Zadovoljstvo može proizaći iz samog kretanja, društvenog okruženja, osećaja zadovoljstva zbog uloženog truda ili osećaja da rade nešto vredno. Ova pozitivna iskustva deo su razloga zbog kojih fizička aktivnost doprinosi mentalnoj dobrobiti.

Smisao je takođe važan. Neki ljudi cene vežbanje zato što im pomaže da vode računa o svom zdravlju, ponovo uspostave kontakt sa sobom, podrže oporavak ili osete pripadnost grupi. Kada je aktivnost usklađena sa ličnim vrednostima ili ciljevima, veća je verovatnoća da će postati stabilan i pozitivan deo života.

Tabela 21. Izvori pozitivne uključenosti u fizičku aktivnost

Izvor	Zašto je važno
Zadovoljstvo	Podržava redovno učešće
Društvena povezanost	Čini da aktivnost deluje inkluzivno i podsticajno
Lični smisao	Jača posvećenost
Zadovoljstvo zbog uloženog truda	Podstiče pozitivnu uključenost

> ***Ključna poruka***
> **Veća je verovatnoća da će ljudi nastaviti da budu aktivni kada vežbanje doživljavaju kao nagradu, nešto smisleno i pristupačno.**

7.4 Društvena povezanost i osećaj pripadnosti

Fizička aktivnost se često odvija zajedno sa drugim ljudima, i to može predstavljati važan deo njene vrednosti.

Grupni treninzi, zajednički prostori za vežbanje, grupe za hodanje i neformalne rutine mogu stvoriti prilike za povezivanje. Čak i kratki pozitivni kontakti mogu učiniti da učešće deluje manje izolovano i više ohrabrujuće.

Osećaj pripadnosti posebno je važan za ljude koji se osećaju izolovano, nesigurno ili su novi u vežbanju. Okruženje koje pruža društvenu podršku bez pritiska može ojačati i učešće i dobrobit. Za neke ljude odnos sa zaposlenima ili drugim učesnicima predstavlja deo razloga zbog kojih se vraćaju.

Tabela 22. Društveni aspekti fizičke aktivnosti i dobrobiti

Društvena karakteristika	Moguća korist
Zajednička aktivnost	Smanjen osećaj izolovanosti
Prijateljski kontakt sa zaposlenima	Veći osećaj prijatnosti i poverenja
Grupno učešće	Jača motivacija i osećaj pripadnosti
Redovna društvena rutina	Podrška kontinuiranom učešću

7.5 Podrška dobrobiti u okviru profesionalnih granica

Fizička aktivnost može predstavljati snažan resurs za mentalnu dobrobit, ali je i dalje treba predstavljati odgovorno.

Fitnes profesionalci mogu podržavati učešće, podsticati pozitivna iskustva i prepoznati da je značaj vežbanja širi od samih fizičkih rezultata. Istovremeno, oni moraju ostati u okviru svoje profesionalne uloge.

To znači pružanje podrške dobrobiti bez preuzimanja uloge terapeuta ili davanja kliničkih obećanja. Cilj je stvaranje uslova u kojima učesnici mogu imati koristi od aktivnosti, uz istovremeno prepoznavanje situacija kada može biti potrebna dodatna podrška ili upućivanje. Odgovorna praksa jača poverenje i štiti i zaposlene i učesnike.

Tabela 23. Podrška dobrobiti u okviru profesionalnih nadležnosti

Primerena uloga pružalaca fitnes usluga	Van uobičajenih okvira fitnes prakse
Podsticanje redovnog učešća	Dijagnostikovanje problema mentalnog zdravlja
Podrška samopouzdanju i rutini	Pružanje terapije ili lečenja
Stvaranje pozitivnih okruženja	Davanje kliničkih obećanja
Upućivanje na dodatnu podršku kada je potrebno	Samostalno rešavanje ozbiljnih psiholoških problema

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. Govorite o vežbanju na način koji uključuje suočavanje sa izazovima, samopouzdanje, zadovoljstvo i povezanost, a ne samo fizičke promene.
2. Pomažite učesnicima da prepoznaju napredak, uključujući male i značajne oblike postignuća.
3. Ponudite različite vrste aktivnosti koje deluju pristupačno i prijatno različitim ljudima.
4. Prepoznajte da društvena povezanost može biti važan deo vrednosti učešća.
5. Podržavajte dobrobit kroz ohrabrivanje, strukturu i kvalitetnu komunikaciju.
6. Ostanite u okviru profesionalnih granica i koristite procedure upućivanja ili informisanja o dostupnoj pomoći kada problemi prevazilaze uobičajenu fitnes praksu.

Zašto to unapređuje praksu

Razumevanje fizičke aktivnosti kao resursa za mentalnu dobrobit proširuje kvalitet pružanja fitnes usluga.

Ono pomaže pružaocima usluga da odgovore na ono što mnogi učesnici zapravo žele od vežbanja, uključujući osećaj da se bolje osećaju, bolje nose sa izazovima i bolje funkcionišu u svakodnevnom životu. Takođe podržava humaniji i održiviji pristup učešću.

Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da pružalac fitnes usluga nove učesnike pita o širim razlozima njihovog uključivanja, a ne samo o fizičkim ciljevima. To može uključivati pitanja o energiji, stresu, samopouzdanju, rutini ili zadovoljstvu. Ovako postavljeno učešće može pomoći zaposlenima da pruže relevantniju podršku i učine iskustvo ličnijim i smislenijim.



08 LIČNI RIZICI POVEZANI S VEŽBANJEM I FITNES KULTUROM

Fizička aktivnost može podržati mentalnu dobrobit, ali se učešće ne doživljava uvek na pozitivan način.

Neki rizici proizlaze iz kulture koja okružuje vežbanje, uključujući pritisak da se izgleda na određeni način, da se trenira ekstremno ili da se sopstvena vrednost meri kroz performanse. Ovi rizici mogu uticati na to kako se ljudi osećaju prema fizičkoj aktivnosti, svom telu i samima sebi.

Za sektor fitnesa i fizičke aktivnosti to znači da vežbanje ne treba posmatrati kao automatski korisno u svakom obliku i svakom kontekstu. Kvalitet iskustva je važan. Dobra praksa zahteva pažnju ne samo prema koristima aktivnosti već i prema ličnim rizicima koji mogu nastati kada vežbanje postane izvor stresa, kompulzivno ponašanje ili snažno povezano sa izgledom i samovrednovanjem.

8.1 Kompulzivno vežbanje i gubitak ravnoteže

Kod nekih ljudi vežbanje može preći iz zdravog dela života u nešto rigidno, preterano ili teško za kontrolu.

Učešće se može nastaviti čak i kada je osoba iscrpljena, povređena, bolesna ili pod emocionalnim pritiskom. Ono što spolja može izgledati kao posvećenost ponekad zapravo može ukazivati na gubitak ravnoteže, a ne na zdrav odnos prema aktivnosti.

Ovo je važno zato što je vežbanje korisno upravo onda kada podržava život, a ne kada njime dominira. Kada vežbanje postane kompulzivno, ono možda više ne doprinosi dobrobiti na željeni način. Takođe može učiniti da odmor, fleksibilnost i briga o sebi deluju kao neuspeh.

Tabela 24. Znaci da vežbanje možda postaje nezdravo

Moguć znak	Zašto može biti važan
Distres kada osoba ne može da vežba	Može ukazivati na preteranu zavisnost od vežbanja
Treniranje uprkos bolesti ili povredi	Može pokazivati teškoću da se napravi korak unazad kada je potrebno
Rigidne rutine bez fleksibilnosti	Mogu ukazivati na gubitak ravnoteže
Osećaj krivice zbog propuštenih treninga	Može ukazivati na nezdrav pritisak

8.2 Problemi povezani sa predstavom o sopstvenom telu i samovrednovanjem

Vežbanje može pomoći ljudima da se bolje osećaju u vezi sa svojim telom, ali fitnes kultura može i pojačati probleme povezane sa slikom o sopstvenom telu.

Kada okruženje snažno sugeriše da vrednost osobe zavisi od njenog izgleda, neki učesnici mogu postati samokritičniji umesto samouvereniji. Ovaj rizik je posebno važan u okruženjima u kojima su poruke usmerene na izgled veoma prisutne.

Problemi povezani sa slikom o sopstvenom telu nisu ograničeni na jednu grupu. Oni mogu uticati na žene, muškarce, adolescente, starije odrasle osobe i ljude različitih telesnih karakteristika. U tim slučajevima vežbanje može postati povezano sa nezadovoljstvom, stidom ili osećajem da osoba nikada nije dovoljno dobra.

Tabela 25. Rizici povezani sa predstavom o sopstvenom telu u fitnes kulturi

Faktor rizika	Moguć efekat
Idealizovani standardi tela	Povećano nezadovoljstvo
Ciljevi usmereni samo na izgled	Suženo shvatanje uspeha
Stalno samoposmatranje	Smanjen osećaj prijatnosti i zadovoljstva
Povezivanje vrednosti osobe sa vidljivim promenama	Veći pritisak i samokritičnost

8.3 Anksioznost povezana sa izgledom tela i strah od izloženosti

Neki ljudi osećaju neprijatnost tokom vežbanja zato što brinu o tome kako drugi vide njihovo telo.

To može biti posebno izraženo u okruženjima u kojima odeća otkriva, gde su ogledala dominantna ili prostor snažno usmeren na izgled. Kao rezultat toga, osoba može izbegavati određene prostore, aktivnosti ili periode dana.

Ova vrsta anksioznosti može smanjiti učešće čak i kada osoba želi da bude fizički aktivna. Takođe može dovesti do toga da ljudi biraju aktivnosti prvenstveno kako bi se sakrili ili izborili sa neprijatnošću, umesto zbog zadovoljstva ili zdravlja. Podsticajno okruženje može smanjiti ovaj pritisak, dok ga neprijateljsko ili neosetljivo okruženje može pojačati.

Tabela 26. Situacije koje mogu povećati anksioznost povezanu sa izgledom tela

Situacija	Moguć efekat na učešće
Prostori za vežbanje sa velikom izloženošću tela	Veća samosvest
Dominantna ogledala	Pojačano praćenje sopstvenog izgleda
Prostori puni ljudi ili usmereni na performanse	Strah od osuđivanja
Nedostatak privatnosti	Manja spremnost za učešće

Ključna poruka

Neki učesnici ne izbegavaju vežbanje. Oni izbegavaju osećaj izloženosti i osuđivanja.

8.4 Suplementi, pritisak da se unaprede performanse i nerealna očekivanja

U pojedinim delovima fitnes kulture učesnici su izloženi snažnim porukama o brzoj transformaciji, stalnom napretku i potrebi za suplementima ili proizvodima za unapređenje performansi.

Ove poruke mogu zamagliti granicu između zdrave ambicije i nezdravog pritiska. One takođe mogu podsticati nerealna očekivanja o tome šta vežbanje treba da postigne i koliko brzo bi rezultati trebalo da budu vidljivi.

Ovo je važno zato što razočaranje, frustracija ili pritisak da se prati tempo drugih mogu negativno uticati na dobrobit. U nekim slučajevima učesnici mogu imati osećaj da nisu uspešni ukoliko rezultati nisu trenutni ili vidljivi. Odgovorno fitnes okruženje ne bi trebalo da pojačava takve pritiske.

Tabela 27. Rizici povezani sa kulturom unapređenja performansi

Karakteristika			
Poruke o transformaciji	Pritisak na vidljive rezultate	Preterani naglasak na suplementima	Kultura stalnog napretka
Moguća zabrinutost			
Nerealna očekivanja	Frustracija i samokritičnost	Konfuzija o tome šta je zaista potrebno	Osećaj da trud nikada nije dovoljan

8.5 | Poremećaji u ishrani i nezdravi obrasci kontrole

U nekim slučajevima vežbanje može postati povezano sa poremećajima u ishrani ili rigidnim pokušajima kontrole hrane, telesne težine ili izgleda.

To ne znači da je svako postavljanje ciljeva u vezi sa ishranom ili vežbanjem štetno. Problem nastaje kada obrasci postanu ekstremni, prikriveni ili emocionalno opterećujući, ili kada samovrednovanje osobe postane snažno povezano sa kontrolom.

Od fitnes profesionalaca se ne očekuje da dijagnostikuju poremećaje u ishrani. Međutim, oni treba da prepoznaju da problemi povezani sa vežbanjem i telom ponekad mogu biti deo šireg obrasca rizika. Ova svest je važna zato što preterano oduševljeno pohvaljivanje ekstremne discipline ili vidljivih promena može nenamerno podstaći štetne obrasce.

Tabela 28. Znakovi upozorenja koji mogu zahtevati oprez

Moguć znak	
Izražena anksioznost u vezi sa hranom ili telesnom težinom	Preterano vežbanje povezano sa ishranom
Distres povezan sa promenama tela	Potreba za pohvalama zbog ekstremne discipline
Zašto može izazvati zabrinutost	
 Može ukazivati na nezdrave obrasce kontrole	 Može ukazivati na širi problem
 Može ukazivati na dublje probleme dobrobiti	 Može prikrivati nezdravo ponašanje

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. Izbegavajte pohvaljivanje ekstremne discipline, preteranog treniranja ili vidljivih promena bez sagledavanja šireg konteksta.
2. Koristite jezik koji podržava zdravlje, dobrobit i lični napredak, a ne pritisak, perfekcionizam ili stalnu transformaciju.
3. Obratite pažnju na znake da vežbanje postaje rigidno, kompulzivno ili snažno povezano sa samovrednovanjem.
4. Smanjite pritisak povezan sa izgledom u treninzima, marketingu i svakodnevnoj komunikaciji.
5. Izbegavajte davanje saveta o pitanjima koja prevazilaze kompetencije fitnes profesionalaca, naročito kada su u pitanju ishrana, ozbiljan distres ili mogući klinički problemi.
6. Koristite jasne procedure upućivanja ili informisanja o dostupnoj pomoći kada obrasci zabrinutosti prevazilaze uobičajenu fitnes praksu.

Zašto to unapređuje praksu

Prepoznavanje ličnih rizika povezanih sa vežbanjem i fitnes kulturom pomaže pružaocima usluga da stvore bezbednija i odgovornija okruženja.

Time se smanjuje verovatnoća da će štetni obrasci biti normalizovani ili nagrađivani. Takođe se podržava model fitnesa koji je održiviji, inkluzivniji i autentičnije povezan sa dobrobiti.

Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da pružalac fitnes usluga preispita jezik koji zaposleni koriste kada govore o ciljevima i napretku. To može uključivati izbegavanje pohvala usmerenih isključivo na gubitak telesne težine, promene izgleda ili ekstremnu posvećenost, uz njihovu zamenu jezikom koji naglašava doslednost, dobrobit, samopouzdanje i zdravu rutinu. Male promene u svakodnevnom jeziku mogu smanjiti pritisak i podržati zdraviju kulturu.



09 PRAKTIČNI ODGOVORI ZA TRENERE, INSTRUKTORE I PRUŽAOCE FITNES USLUGA

Fitnes profesionalci su često osobe koje učesnici najredovnije viđaju. Oni oblikuju svakodnevno iskustvo vežbanja kroz svoje ponašanje, jezik, očekivanja i reakcije na zabrinutosti.

Zbog toga praktični odgovori u sektoru fitnesa i fizičke aktivnosti mogu značajno uticati na to da li učešće podržava dobrobit ili dodatno povećava pritisak.

To ne znači da treneri, instruktori i pružaoci usluga treba da preuzmu ulogu stručnjaka za mentalno zdravlje. To znači da treba da znaju kako da stvore podržavajuće uslove, prepoznaju kada nešto nije u redu, primereno reaguju u okviru svoje profesionalne uloge i prepoznaju kada je potrebna dodatna pomoć. Jasni i realistični odgovori zato predstavljaju ključni deo dobre prakse.

9.1 Prepoznavanje zabrinutosti bez prekoračenja profesionalnih granica

Fitnes profesionalci često su u dobroj poziciji da primete promene u ponašanju, raspoloženju, samopouzdanju ili učešću.

Učesnik može postati povučen, neuobičajeno uznemiren, izrazito samokritičan, previše rigidan ili nespreman za učešće na način koji deluje neuobičajeno. Uočavanje takvih promena može biti važno čak i kada uzrok nije jasan.

Istovremeno, primećivanje nije isto što i dijagnostikovanje. Zaposleni treba da se usredsrede na ono što opažaju, a ne da pokušavaju da to objašnjavaju kliničkim terminima. Oprezan i pun poštovanja odgovor primereniji je od donošenja pretpostavki.

Tabela 29. Šta zaposleni mogu primetiti u praksi

Moguć znak	Adekvatno tumačenje
Naglo povlačenje ili ćutanje	Nešto možda utiče na učešće
Vidljiv distres	Osobi možda treba podrška ili prostor
Neuobičajena rigidnost u vezi sa vežbanjem	Možda raste pritisak ili gubitak ravnoteže
Izrazito samokritični komentari	Samopouzdanje ili dobrobit možda su pogođeni

9.2 Reagovanje s pažnjom i poštovanjem

Kada se pojave zabrinutosti, prvi odgovor treba da bude smiren, pun poštovanja i primeren situaciji.

Zaposleni ne moraju imati sve odgovore. U mnogim slučajevima najkorisniji prvi korak jeste jednostavna provera stanja koja pokazuje brigu bez stvaranja pritiska.

Način na koji se zabrinutost pokreće veoma je važan. Privatan razgovor pun podrške obično je bolji od javnog komentara. Cilj je stvaranje prostora u kojem učesnik može govoriti bez osećaja izloženosti ili osuđivanja.

Tabela 30. Podsticajne i nepodsticajne reakcije

Podsticajna reakcija	Reakcija koja ne pomaže
„Kako se trenutno osećaš u vezi sa svim ovim?"	„Šta nije u redu s tobom?“
Razgovor nasamo i sa poštovanjem	Iznošenje zabrinutosti pred drugima
Slušanje bez osuđivanja	Donošenje brzih zaključaka
Ostajanje u okviru profesionalne uloge	Preuzimanje uloge terapeuta



> ***Ključna poruka***
> **Dobar odgovor počinje poštovanjem, privatnošću i pažljivim slušanjem.**

9.3 Korišćenje jezika koji podstiče dobrobit

Jezik snažno utiče na način na koji učesnici doživljavaju vežbanje. Podržavajući jezik može pomoći ljudima da se osećaju sposobno, dobrodošlo i sigurno.

Loš način komunikacije može povećati stid, pritisak ili sumnju u sebe, čak i kada to nije namera.

Ovo se odnosi na vođenje treninga, povratne informacije, postavljanje ciljeva i svakodnevnu komunikaciju. Treneri i pružaoci usluga treba da koriste jezik koji podržava napredak, samopouzdanje i dobrobit, a ne jezik zasnovan na krivici, ponižavanju ili uskim ciljevima vezanim za izgled. Male promene u formulacijama mogu snažno uticati na atmosferu okruženja.

Tabela 31. Jezik koji pomaže i jezik koji škodi

Podsticajna reakcija	Jezik koji treba izbegavati
Podržavajući jezik	Jezik koji treba izbegavati
„Hajde da pronađemo pristup koji tebi odgovara“	„Bez izgovora"
„Napredak zahteva vreme“	„Do sada bi već trebalo bolje da izgledaš“
„Možeš postepeno napredovati“	„Izdrži po svaku cenu“



9.4 Poznavanje profesionalnih granica

Fitnes profesionalci mogu podržati mentalnu dobrobit, ali moraju ostati u okviru svoje profesionalne uloge.

Njihova odgovornost jeste pružanje bezbednih, podsticajnih i dobro organizovanih iskustava fizičke aktivnosti. Njihova uloga nije da dijagnostikuju probleme mentalnog zdravlja, pružaju terapiju ili samostalno rešavaju ozbiljne psihološke poteškoće.

Jasne granice štite sve uključene. One smanjuju rizik od neodgovarajućih saveta, konfuzije ili preterane zavisnosti. Takođe pomažu zaposlenima da postupaju sigurnije, jer znaju šta se od njih očekuje i kada problem treba proslediti drugima.

Tabela 32. Profesionalne granice u praksi

U okviru fitnes uloge	Van okvira fitnes usluge
Stvaranje podržavajućeg okruženja	Dijagnostikovanje problema mentalnog zdravlja
Primerena provera stanja učesnika	Pružanje terapije
Podsticanje učešća	Samostalno rešavanje ozbiljnog distresa
Upućivanje na dodatnu podršku	Davanje obećanja o lečenju mentalnog zdravlja

9.5 Upućivanje, informisanje o dostupnoj pomoći i timske procedure

Dobar sistem reagovanja ne zavisi samo od samopouzdanja pojedinca. Zaposlenima su potrebne jasne procedure za postupanje kada učesniku treba pomoć koja prevazilazi uobičajenu fitnes podršku.

To uključuje znanje o tome kome se interno obratiti, koje informacije zabeležiti i gde usmeriti učesnike radi dodatne pomoći.

Informisanje o dostupnoj pomoći i upućivanje treba da budu jednostavni i realistični. Veća je verovatnoća da će zaposleni pravilno koristiti procedure kada su lako razumljive i deo svakodnevne prakse. Ovo je posebno važno kada postoje pitanja zaštite, vidljiv distres ili znaci da bi neko mogao biti u riziku.

Tabela 33. Elementi jasne procedure podrške

Element	Zašto je važno
Određena interna kontakt osoba	Dijagnostikovanje problema mentalnog zdravlja
Jednostavna procedura prijavljivanja	Smanjuje oklevanje i konfuziju
Lista za upućivanje	Pomaže učesnicima da dođu do odgovarajuće pomoći
Procedura zaštite	Štite decu, mlade i ranjive odrasle osobe

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. **Obučite zaposlene da prepoznaju zabrinutosti bez donošenja pretpostavki ili dijagnoza.**
2. **Podstičite privatne razgovore pune poštovanja kada nešto deluje zabrinjavajuće.**
3. **Koristite jezik koji podržava samopouzdanje, dobrobit i realističan napredak.**
4. **Jasno definišite profesionalne granice kroz obuke i interne smernice.**
5. **Obezbedite jednostavne procedure za prijavljivanje zabrinutosti, pitanja zaštite i upućivanje.**
6. **Pobrinite se da zaposleni znaju gde da usmere učesnike kada problemi prevazilaze uobičajenu fitnes praksu.**

Zašto to unapređuje praksu

Jasni praktični odgovori pomažu zaposlenima da postupaju sigurnije i doslednije.

Oni unapređuju poverenje učesnika i smanjuju verovatnoću da zabrinutosti budu ignorisane, neprimereno rešene ili preuzete izvan profesionalnih nadležnosti. Takođe unapređuju ukupan kvalitet fitnes okruženja povezivanjem brige, bezbednosti i svakodnevne prakse.

Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da pružalac fitnes usluga izradi kratak interni vodič za zaposlene pod nazivom „Primeti, reaguj i uputi“. On može sadržati primere onoga što zaposleni mogu primetiti, nekoliko predloženih formulacija za privatne razgovore, podsetnik na profesionalne granice i jednostavan spisak internih i eksternih kontakata za podršku. Kratak alat ove vrste može doprineti doslednijem reagovanju u celoj organizaciji.

REČ STRUČNJAKA:



dr Karli Intlekofer (Dr. Karlie Intlekofer)

Globalna istaživačica i profesionalni trener, Matrix Fitness

P: Kakvu ulogu vlasnici teretana i treneri imaju u podršci individualnoj mentalnoj dobrobiti?

O: Oni imaju ključnu ulogu u oblikovanju načina na koji ljudi doživljavaju vežbanje. Pored fizičkih rezultata, važno je pomoći ljudima da se osećaju podržano i prijatno u okruženju. Samopouzdanje i osećaj pripadnosti ključni su za dugoročnu uključenost.

P: Koji su praktični načini za jačanje samopouzdanja kod članova?

O: Programi treba da budu organizovani tako da ljudi mogu redovno doživljavati ostvariv napredak. Uključivanje članova u postavljanje ciljeva i pomaganje da razumeju svrhu svog treninga takođe povećava motivaciju i osećaj sopstvene efikasnosti.

P: Kako teretane mogu podstaći jači osećaj zajedništva?

O: Važno je stvarati prilike za pozitivnu interakciju. Grupne aktivnosti, zajednički prostori i prijatna atmosfera u kojoj se članovi međusobno primećuju i podržavaju mogu napraviti veliku razliku. Osećaj pripadnosti zajednici podstiče ljude da ostanu aktivni.

P: Šta treneri treba da imaju na umu u svakodnevnim interakcijama?

O: Male stvari su važne: redovne provere kako se neko oseća, postavljanje pitanja i obraćanje pažnje na promene u ponašanju. Treneri su često prvi koji primete da nešto nije u redu, zato su svest o tome i znanje kada nekoga treba uputiti na dodatnu podršku veoma važni.

III DEO - DECA, ADOLESCENTI I MLADI



10 FIZIČKA AKTIVNOST I MENTALNA DOBROBIT KOD DECE I ADOLESCENATA

Detinjstvo i adolescencija predstavljaju važne periode za mentalni, socijalni i emocionalni razvoj.

Iskustva tokom ovih godina mogu dugoročno oblikovati samopouzdanje, suočavanje sa izazovima, sliku o sebi, odnose i stavove prema fizičkoj aktivnosti. Zbog toga je kvalitet iskustava povezanih sa kretanjem posebno važan za mlade.

Fizička aktivnost može podržati mentalnu dobrobit dece i adolescenata, ali koristi ne proizlaze samo iz samog učešća. One zavise od načina na koji je aktivnost organizovana, nadzirana, predstavljena i doživljena. U radu sa mladima dobra praksa zato podrazumeva pažnju ne samo prema tome šta mladi rade, već i prema tome kako doživljavaju učešće.

10.1 | Fizička aktivnost kao podrška zdravom razvoju

Fizička aktivnost može podržati više aspekata zdravog razvoja dece i adolescenata.

Ona može stvoriti prilike za zadovoljstvo, društvenu povezanost, samopouzdanje, rutinu i osećaj kompetentnosti. Takođe može pomoći mladima da se lakše nose sa stresom, osećaju stabilnije i razviju pozitivne navike koje će trajati i kasnije u životu.

Ove koristi su važne zato što je mentalna dobrobit mladih usko povezana sa svakodnevnim iskustvima. POdsticajna okruženja za kretanje mogu postati mesta na kojima se mladi osećaju sposobno, prihvaćeno i vrednovano. Time fizička aktivnost dobija ulogu koja prevazilazi samu kondiciju ili razvoj veština.

Tabela 34. Kako fizička aktivnost može podržati mentalnu dobrobit mladih

Oblast	Moguća korist
Samopouzdanje	Veći osećaj sposobnosti i spremnosti za učešće
Raspoloženje	Bolje osećanje tokom i nakon aktivnosti
Društvena povezanost	Razvijanje prijateljstava i zajedničkih iskustava
Rutina	Stvaranje strukture i zdravih navika
Osećaj kompetentnosti	Osećaj sposobnosti za napredak i uspeh

10.2 | Kvalitet iskustva je važan

Mladi ne doživljavaju sva iskustva kretanja na isti način.

Aktivnost može biti tehnički dobro organizovana, a da se istovremeno doživljava kao stresna, neprijatna, previše takmičarska ili isključujuća. U takvim slučajevima učešće možda neće podržati dobrobit i čak može obeshrabriti buduće uključivanje.

Kvalitet iskustva je važan zato što su deca i adolescenti često veoma osetljivi na društvene signale. Oni primećuju da li se odrasli ponašaju sa poštovanjem, da li se prema greškama odnosi sa razumevanjem i da li ih grupa prihvata. Zadovoljstvo, osećaj pripadnosti i psihološka prijatnost zato predstavljaju centralne elemente kvalitetnog rada sa mladima.

Tabela 35. Karakteristike pozitivnih i negativnih iskustava

Pozitivno iskustvo	Negativno iskustvo
Osećaj dobrodošlice	Osećaj izloženosti ili osuđivanja
Ohrabrivanje i podrška	Strah od grešaka
Izazovi primereni uzrastu	Pritisak koji prevazilazi spremnost
Zadovoljstvo i uključenost	Isključenost ili neprijatnost

10.3 | Samopouzdanje, predstava o sebi, i spremnost na učešće

Kod mnogih mladih fizička aktivnost je tesno povezana sa samopouzdanjem i slikom o sebi.

Pozitivna iskustva mogu pomoći da se osećaju prijatnije u svom telu, spremnije da pokušaju i sigurnije u društvenim situacijama. Negativna iskustva mogu imati suprotan efekat i dovesti do izbegavanja, povlačenja ili ćutanja.

Ovo je posebno važno tokom adolescencije, kada svest o telu i socijalno poređenje često postaju izraženiji. Fitnes okruženja i programi fizičke aktivnosti za mlade zato treba da prepoznaju da samopouzdanje nije sporedno pitanje. Ono često predstavlja jedan od glavnih uslova za dugoročno učešće.

> *Ključna poruka*
> Veća je verovatnoća da će mladi ostati aktivni kada učešće jača samopouzdanje umesto da ga narušava.

Tabela 36. Samopouzdanje u učešće u radu sa mladima

Iskustvo	Moguć efekat
Iskustvo	Moguć efekat
Ohrabrivanje da se pokuša	Veća spremnost za učešće
Podrška nakon grešaka	Jače samopouzdanje
Osećaj poređenja ili osuđivanja	Smanjena vera u sebe

10.4 | Društvena pripadnost i odnosi sa vršnjacima

Fizička aktivnost je za decu i adolescente često društveno iskustvo.

Grupni treninzi, timske aktivnosti, zajedničke rutine i neformalna interakcija mogu doprineti osećaju pripadnosti i prijateljstvu. Za mnoge mlade upravo je društveni aspekt jedan od glavnih razloga zbog kojih nastavljaju da učestvuju.

Istovremeno, vršnjačka okruženja mogu nositi i rizike. Isključivanje, zadirkivanje, takmičenje u statusu ili vidljive razlike u sposobnostima mogu učiniti da aktivnost deluje neprijatno. Zato odrasli treba da obraćaju pažnju na grupnu dinamiku, a ne samo na sadržaj programa.

Tabela 37. Društveni faktori u fizičkoj aktivnosti mladih

Društveni faktor	Moguć efekat na dobrobit
Prijateljstvo i zajednička aktivnost	Veće zadovoljstvo i osećaj pripadnosti
Podržavajuća grupna atmosfera	Veće samopouzdanje
Zadirkivanje ili isključivanje	Smanjena prijatnost i spremnost za učešće
Izraženo takmičenje u statusu	Pritisak i pojačana samosvest

10.5 | Odrasli utiču na značenje učešća

Odrasli imaju veliku ulogu u načinu na koji mladi doživljavaju fizičku aktivnost.

Treneri, instruktori, nastavnici i rukovodioci oblikuju emocionalni ton okruženja kroz svoja očekivanja, ponašanje i reakcije. Mladi često od odraslih preuzimaju predstavu o tome šta je važno, šta se smatra uspehom i kako treba posmatrati greške.

Zbog toga je način rada odraslih posebno važan u radu sa mladima. Kada odrasli naglašavaju brigu, podršku, bezbednost i napredak, veća je verovatnoća da će učešće podržati dobrobit. Kada naglašavaju pritisak, poređenje ili izgled, mogu nenamerno povećati stres.

Tabela 38. Kako odrasli utiču na iskustva mladih

Pristup odraslih	Verovatan efekat
Podsticanje truda i napretka	Podržava samopouzdanje i učenje
Smireno reagovanje na greške	Smanjuje strah i neprijatnost
Fokus isključivo na performanse	Može povećati pritisak
Komunikacija puna poštovanja	Jača poverenje i bezbednost

Zašto to unapređuje praksu

Kada mladi doživljavaju fizičku aktivnost kao podsticajnu, prijatnu i bezbednu, veća je verovatnoća da će ostati aktivni i razviti pozitivan odnos prema kretanju i dobrobiti.

Kvalitetna iskustva mogu doprineti samopouzdanju, društvenoj povezanosti i dugoročnom zdravlju. Takođe pomažu pružaocima usluga da stvore inkluzivnija i održivija okruženja za mlade učesnike.

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. Organizujte aktivnosti za mlade tako da podstiču zadovoljstvo, samopouzdanje i osećaj pripadnosti, a ne samo performanse.
2. Pobrinite se da greške, različiti nivoi sposobnosti i sporiji napredak budu prihvaćeni kao normalan deo učenja.
3. Obratite pažnju na način na koji mladi doživljavaju učešće, a ne samo na to da li prisustvuju.
4. Obratite pažnju na grupnu dinamiku, uključujući isključivanje, zadirkivanje ili pritisak među vršnjacima.
5. Koristite komunikaciju koja je puna podrške, poštovanja i primerena uzrastu.
6. Izbegavajte pojačavanje pritiska povezanog sa izgledom ili predstavljanja fizičke aktivnosti isključivo kroz performanse ili telesnu promenu.

Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da omladinski fitnes program uvede kratke rutine dobrodošlice, nenametljivo predstavljanje novih učesnika i grupne aktivnosti koje podstiču saradnju umesto stalnog poređenja. Fokus na zadovoljstvu, učešću i postepenom napretku može pomoći mladima da razviju sigurnost i pozitivno iskustvo fizičke aktivnosti.



11 RIZICI I ZAŠTITA U OKRUŽENJU FITNESA ZA MLADE

Deca, adolescenti i mladi mogu imati veliku korist od fizičke aktivnosti, ali istovremeno mogu biti izloženi rizicima koji utiču na njihovu bezbednost, samopouzdanje i dobrobit.

Neki od tih rizika su očigledni, dok su drugi povezani sa kulturom okruženja, ponašanjem odraslih ili očekivanjima koja se postavljaju pred mlade učesnike. Zbog toga fitnes programi namenjeni mladima zahtevaju posebnu pažnju.

Zaštita predstavlja centralni deo ove odgovornosti. Ona podrazumeva zaštitu mladih od štete, ali i stvaranje uslova u kojima se osećaju bezbedno, poštovano, pod nadzorom i podržano. U fitnes okruženjima zaštita i mentalna dobrobit usko su povezane.

11.1 | Pritisak, poređenje i očekivanja karakteristična za odrasle

Mladi mogu biti izloženi oblicima pritiska koji nisu primereni njihovom uzrastu ili stepenu razvoja.

To može uključivati pritisak da postižu rezultate, da izgledaju na određeni način, da intenzivno treniraju ili da se ponašaju kao odrasli u okruženju usmerenom na performanse. Takva očekivanja mogu narušiti samopouzdanje i zadovoljstvo.

Poređenje može dodatno pogoršati situaciju. Mladi mogu upoređivati svoja tela, sposobnosti ili napredak sa drugima, naročito u vidljivim grupnim okruženjima. Kada se to događa u nepodržavajućem okruženju, učešće može postati izvor stresa umesto koristi.

Tabela 39. Pritisci koji mogu uticati na mlade u fitnes okruženjima

Izvor pritiska	Moguć efekat
Očekivanja performansi karakteristična za odrasle	Stres i smanjeno zadovoljstvo
Stalno poređenje sa drugima	Smanjeno samopouzdanje
Pritisak na brz napredak	Strah od neuspeha
Uska shvatanja uspeha	Osećaj nedovoljnosti ili isključenosti

11.2 | Izloženost fitnes kulturi usmerenoj na izgled

Mladi mogu biti izloženi snažnim porukama o obliku tela, izgledu, transformaciji i vidljivim rezultatima.

U okruženjima sa različitim uzrastima ili u prostorima snažno usmerenim na izgled, ove poruke mogu imati posebno jak uticaj. To može dovesti do toga da neki mladi postanu previše samosvesni ili nezadovoljni svojim telom.

Ovaj rizik je važan zato što adolescencija često predstavlja period pojačane svesti o sopstvenom telu. Fitnes okruženja zato treba da izbegavaju pojačavanje pritiska povezanog sa izgledom ili predstavljanje telesne promene kao glavnog cilja učešća. Zdraviji pristup jeste naglašavanje zadovoljstva, samopouzdanja, kretanja i dobrobiti.

Tabela 40. Rizici povezani sa izgledom kod mladih

Faktor rizika	Moguć efekat
Poruke o transformaciji	Nerealna očekivanja
Idealizovane slike tela	Povećana samosvest
Povratne informacije usmerene na izgled	Suženo osećanje sopstvene vrednosti
Standardi tela odraslih u omladinskim okruženjima	Pritisak i konfuzija

11.3 | Neprimerene granice i slab nadzor

Fitnes okruženja namenjena mladima zahtevaju jasne granice, jasno definisane uloge i odgovarajući nadzor.

Problemi mogu nastati kada zaposlenima nisu jasne njihove odgovornosti, kada kontakti nisu pod nadzorom ili kada standardi ponašanja nisu jasno objašnjeni. Slab nadzor može povećati nesigurnost i rizik, čak i kada postoje dobre namere.

Dobra zaštita zavisi podjednako od strukture i brige. Mladi treba da znaju ko je odgovoran, šta se od njih očekuje i kome mogu da se obrate ako nešto deluje pogrešno. Pružaoci usluga takođe treba da obezbede da zaposleni razumeju profesionalne granice u svim interakcijama.

Tabela 41. Rizici zaštite povezani sa nejasnim granicama

Pitanja	Zašto je važno
Problem	Zašto je važan
Ograničen nadzor	Mogu stvoriti konfuziju i nedoslednost
Ograničen nadzor	Može povećati ranjivost i nesigurnost
Slaba svest o granicama	Može narušiti bezbednost i poverenje

> ***Ključna poruka***
> **Mladima su potrebni podržavajući odrasli, ali su im potrebne i jasne granice, odgovarajući nadzor i bezbedne procedure.**

11.4 | Mešovita okruženja različitih uzrast i izloženost ponašanju odraslih

Neka fitnes okruženja omogućavaju odraslima i mladima da dele isti prostor.

To može biti praktično, ali takođe može izložiti mlade jeziku, stavovima, ponašanjima ili režimima treninga koji nisu prikladni za njih. Problem nije jednostavno starosna razlika, već mogući nesklad između potreba mlađih učesnika i potreba mlađih odraslih osoba. It is the possible mismatch between the environment and the needs of younger participants.

Tamo gde se mešaju uzrasne grupe, pružaoci usluga treba pažljivo da razmotre raspored prostora, programski dizajn i kulturu okruženja. Mladi ne bi trebalo da se kreću kroz fitnes okruženja za odrasle bez odgovarajućeg vođenja i zaštite.

Tabela 42. Rizici u mešovitim fitnes okruženjima

Pitanja	Moguća zabrinutost
Izloženost kulturi treninga odraslih	Neprimerena očekivanja
Neprimeren jezik ili ponašanje	Povećana nesigurnost
Zajednički prostori bez jasne strukture	Smanjena psihološka bezbednost
Neodgovarajući nadzor	Mogući negativni uticaj na dobrobit

11.5 | Prepoznavanje zabrinutosti i rano reagovanje

Ne doživljavaju sva mlada lica ili deca fitnes kao pozitivan doživljaj.

Neka mogu, umesto toga, pokazivati povlačenje, vidljiv osećaj neprijatnosti, distres, strah od određenih prostora ili izbegavanje promena u ponašanju. Rano prepoznavanje je važno zato što to pružaocima usluga omogućava da reaguju pre nego što problemi postanu ozbiljniji.

Snažan omladinski fitnes program ne fokusira se samo na fizičke veštine ili snagu. On zavisi od toga da odrasli postupaju sa mladima na odgovarajući način. To je posebno važno kada se mlada osoba ne oseća spremno ili bezbedno da direktno govori.

Tabela 43. Rani znakovi koji mogu zahtevati pažnju

Moguć znak	Zašto može biti važan
Iznenadno povlačenje	Mlada osoba možda se ne oseća prijatno
Vidljiv distres	Može biti potrebna podrška ili dalje praćenje
Izbegavanje određenih prostora ili sesija	Zabrinutost u vezi sa okruženjem može uticati na osećaj bezbednosti
Neobične promene u ponašanju	Možda postoji problem dobrobiti ili zaštite

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. Izbegavajte postavljanje odraslih i mladih učesnika u zajednička okruženja bez jasne strukture.
2. Pobrinite se da omladinski programi budu nadzirani i podržani od strane obučenog osoblja.
3. Koristite komunikaciju koja štiti samopouzdanje i smanjuje poređenje i stid.
4. Preispitajte da li prostori za mlade deluju bezbedno i pristupačno.
5. Pobrinite se da mladi znaju kome mogu da se obrate ako nešto nije u redu.
6. Reagujte na znakove nelagodnosti, distresa, povlačenja ili straha.

Zašto to unapređuje praksu

Pažnja prema rizicima i zaštita pomažu u stvaranju fitnes okruženja koja su bezbednija, u koja postoji veće poverenje i koja bolje podržavaju zdrav razvoj mladih.

It protects young people from avoidable harm and improves the quality of their experience. To štiti mlade od štete koja se može izbeći i unapređuje kvalitet iskustva fitnesa.

Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da pružalac fitnes usluga sprovede procenu zaštite mladih za celokupno okruženje. To može uključivati rutine nadzora, uloge zaposlenih, procedure prijavljivanja, termine omladinskih treninga i poruke vidljive na posterima i društvenim mrežama. Jednostavna procena ove vrste može pomoći u prepoznavanju rizika koji bi inače mogli delovati uobičajeno u svakodnevnoj praksi.



12 DOBRA PRAKSA ZA TERETANE I TRENERE KOJI RADE SA MLADIMA

Dobra praksa u radu sa mladima ne nastaje slučajno. Ona zavisi od pažljivog planiranja, odgovarajućih odnosa, jasnih granica i dobrog razumevanja načina na koji mladi doživljavaju fizičku aktivnost.

Kada teretane i treneri ove stvari rade kako treba, mogu stvoriti okruženja koja podržavaju samopouzdanje, zadovoljstvo, bezbednost i dugoročnu uključenost.

Ovo je posebno važno zato što se mladi još uvek razvijaju fizički, socijalno i emocionalno. Dobar trening za odrasle nije automatski i dobar trening za mlađe učesnike. Zbog toga je radu sa mladima potreban poseban pristup.

12.1 Programi primereni uzrastu

Programi za mlade treba da budu osmišljeni u skladu sa njihovim razvojnim stadijumom, samopouzdanjem i iskustvom.

Aktivnosti treba da deluju ostvarivo, smisleno i primereno uzrasnoj grupi. To pomaže mladima da učestvuju sa samopouzdanjem i smanjuje rizik od nepotrebnog pritiska.

Programi primereni uzrastu takođe znače izbegavanje očekivanja karakterističnih za odrasle u vezi sa performansama, intenzitetom ili ciljevima povezanim sa telom. Mladima su potrebne aktivnosti koje podržavaju zdrav razvoj, a ne programi koji pretpostavljaju da oni već treba da razmišljaju i treniraju kao odrasli.

Tabela 44. Karakteristike rada sa mladima primereno uzrastu

Karakteristika	Zašto je važno
Odgovarajući nivo izazova	Podržava napredak bez preopterećenja
Jasna i jednostavna uputstva	Pomažu mladima da se osećaju sigurno
Ciljevi primereni razvojnom stadijumu	Smanjuju pritisak karakterističan za odrasle
Uravnotežena struktura treninga	Podržava zadovoljstvo i učenje

12.2 | Pristupi u kojima su na prvom mestu zadovoljstvo i izgradnja samopouzdanja

Veća je verovatnoća da će mladi ostati uključeni kada aktivnost deluje prijatno i nagrađujuće. Zadovoljstvo ne treba posmatrati kao nešto sporedno.

Ono je često jedan od glavnih uslova za samopouzdanje, motivaciju i kontinuirano učešće. Okruženje koje deluje previše ozbiljno, zastrašujuće ili previše kritički može brzo udaljiti mlade.

Pristupi usmereni na izgradnju samopouzdanja takođe su važni. Zaposleni treba da traže načine da mladima omoguće da dožive uspeh, osećaju se sposobno i dobro prevazilaze greške. To ne znači snižavanje očekivanja. To znači stvaranje uslova u kojima mladi mogu da uče i razvijaju se bez nepotrebnog osećaja neprijatnosti ili straha.

Tabela 45. Pristupi koji podržavaju samopouzdanje i zadovoljstvo

Praksa	Verovatna korist
Pozitivno ohrabrivanje	Jača samopouzdanje
Prilike za uspeh	Podržavaju motivaciju
Smirena reakcija na greške	Smanjuje strah i stid
Prijatan tok treninga	Povećava spremnost za povratak

> ***Ključna poruka***
> Veća je verovatnoća da će mladi ostati aktivni kada vežbanje deluje prijatno, ostvarivo i podsticajno.

12.3 | Jasna komunikacija sa mladima i porodicama

Dobra praksa u radu sa mladima zavisi od jasne komunikacije.

Mladima su potrebna uputstva, očekivanja i povratne informacije koje mogu da razumeju. Porodicama su takođe potrebne jasne informacije o tome kako se treninzi organizuju, koji su ciljevi, kako funkcioniše nadzor i kome mogu da se obrate ukoliko se pojave zabrinutosti.

Jasna komunikacija gradi poverenje. Ona smanjuje nesigurnost i kod mladih i kod porodica i pomaže u stvaranju bezbednijeg i doslednijeg iskustva. Takođe olakšava adekvatno reagovanje ukoliko se pojave problemi ili zabrinutosti.

Tabela 46. Prioriteti komunikacije u fitnes okruženjima za mlade

Oblast komunikacije	Zašto je važno
Jasna očekivanja u vezi sa treningom	Pomažu mladima da se osećaju sigurno
Uputstva primerena uzrastu	Podržavaju razumevanje i uspeh
Informacije za porodice	Grade poverenje i transparentnost
Jasno određene kontakt osobe	Pomažu da se zabrinutosti rano iznesu

12.4 Bezbedni odnosi, jasne granice i adekvatan nadzor

Mladi imaju koristi od podržavajućih odnosa sa zaposlenima, ali tim odnosima treba pravilno upravljati.

Dobra praksa u radu sa mladima zahteva jasne granice, primereno ponašanje i nadzor koji je vidljiv i pouzdan. To nisu odvojeni elementi u odnosu na kvalitetan trening ili instrukcije. Oni su njihov sastavni deo.

Bezbedni odnosi pomažu mladima da se osećaju poštovano i zaštićeno. Jasne granice pomažu zaposlenima da postupaju dosledno i smanjuju mogućnost konfuzije ili štete. Dobar nadzor takođe doprinosi tome da se okruženje oseća sigurnije i za porodice i za same mlade.

Tabela 47. Ključne karakteristike bezbedne prakse u radu sa mladima

Karakteristika	Zašto je važno
Jasne profesionalne granice	Štite bezbednost i poverenje
Pouzdan nadzor	Smanjuje ranjivost i nesigurnost
Dosledni standardi ponašanja	Podržavaju okruženje puno poštovanja
Razumevanje zaštite od strane zaposlenih	Unapređuje reagovanje na zabrinutosti

12.5 Inkluzivna kontrola prilagođena mladima

Dobro okruženje za mlade treba da deluje prijatno različitim mladim ljudima, a ne samo onima koji su već samouvereni, sportski aktivni ili fizički veoma sposobni.

To znači stvaranje kulture koja vrednuje učešće, ohrabrivanje, poštovanje i postepeni napredak. Mladi treba da mogu da uđu u okruženje bez osećaja da već moraju znati kako da se ponašaju, izgledaju ili postižu rezultate.

Kultura prilagođena mladima važna je i za dugoročno zadržavanje učesnika. Kada mladi osećaju da je okruženje namenjeno njima, veća je verovatnoća da će nastaviti da učestvuju. Kada kultura deluje usko, isključujuće ili previše usmereno na odrasle, učešće može opasti čak i ako je sama aktivnost dobro osmišljena.

Tabela 48. Šta doprinosi tome da okruženje deluje prilagođeno mladima

Karakteristika	Verovatan efekat
Prijatan i srdačan pristup	Veća prijatnost pri dolasku
Poštovanje različitih nivoa sposobnosti	Inkluzivnije učešće
Postepeno napredovanje	Manji pritisak i veće samopouzdanje
Vidljiva podrška mladim korisnicima	Veći osećaj pripadnosti



Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. **Organizujte treninge za mlade u skladu sa razvojnim potrebama, a ne prema modelima treninga za odrasle.**
2. **Neka zadovoljstvo, samopouzdanje i učešće budu centralni ciljevi rada sa mladima.**
3. **Jasno komunicirajte i sa mladima i sa njihovim porodicama.**
4. **Obezbedite da zaposleni koji rade sa mladima razumeju zahteve u vezi sa zaštitom, granicama i nadzorom.**
5. **Preispitajte da li ukupna kultura okruženja deluje prijatno i primereno mlađim korisnicima.**
6. **Uspostavite jasne procedure za prijavljivanje zabrinutosti i rano reagovanje na probleme.**

Zašto to unapređuje praksu

Dobra praksa u radu sa mladima unapređuje i bezbednost i kvalitet.

Ona pomaže teretanama i trenerima da stvore iskustva koja podržavaju zdrav razvoj, bolju dobrobit i dugoročno učešće. Takođe jača poverenje porodica i pokazuje da se rad sa mladima shvata kao ozbiljna profesionalna odgovornost.

Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da teretana izradi kratak standard za rad sa mladima za sve zaposlene koji učestvuju u treninzima sa mladima. To može uključivati smernice o komunikaciji, nadzoru, primerenim ciljevima, kontaktu sa porodicama i procedurama zaštite. Zajednički standard ove vrste može unaprediti doslednost i pomoći da okruženje deluje bezbednije i podržavajuće za sve uključene.

REČ STRUČNJAKA:



dr Karli Intlekofer (Dr. Karlie Intlekofer)

Globalna istaživačica i profesionalni trener, Matrix Fitness

P: Zašto je toliko važno fokusirati se na mentalnu dobrobit pri radu sa mladima u fitnes okruženjima?

O: Detinjstvo i adolescencija predstavljaju ključne faze za razvoj samopouzdanja, motoričkih veština i stavova prema fizičkoj aktivnosti. Iskustva koja mladi imaju u teretanama ili sportskim okruženjima mogu godinama oblikovati način na koji doživljavaju svoje telo i svoj odnos prema vežbanju.

P: Šta vlasnici teretana treba da daju kao prioritet pri osmišljavanju aktivnosti za mlade?

O: Fokus uvek treba da bude na uživanju, učenju i samopouzdanju. Aktivnosti treba da podržavaju razvoj veština i pozitivna iskustva, umesto da naglašavaju izgled ili rezultate u performansama. Kada mladi uživaju u onome što rade, mnogo je verovatnije da će ostati fizički aktivni.

P: Kako treneri mogu da stvore pozitivno i bezbedno društveno okruženje?

O: Podsticanjem vršnjačke kulture podrške u kojoj se mladi osećaju prihvaćeno i uključeno. Takođe je veoma važno izbegavati komentare o težini ili izgledu, naročito u grupnim okruženjima. Trainers should highlight attitude, effort, and personal progress.

P: Kakvu ulogu odrasli imaju u pružanju podrške mladima izvan fizičkog aspekta?

O: Ključnu ulogu. Treneri i instruktori treba da budu pažljivi prema bihejvioralnim signalima kao što su anksioznost, perfekcionizam ili problemi sa slikom o sopstvenom telu. Od pomoći je kada imaju odgovarajuću obuku i održavaju otvorenu komunikaciju sa porodicama, kako bi se osiguralo da mladi dobijaju podršku na bezbedan i primeren način.

IV DEO - IMPLEMENTACIJA I ALATI ZA PODRŠKU



13

PRAKTIČAN OKVIR ZA PRUŽAOCE FITNES USLUGA

Mnogi pružaoci fitnes usluga već prepoznaju da su mentalno zdravlje i dobrobit važni, ali možda nisu sigurni kako da to pretvore u svakodnevnu praksu.

Plan pomaže tako što zadatak razlaže na jasne i izvodljive korake. On pokazuje da unapređenje ne zavisi od jedne velike promene, već od niza praktičnih mera koje se mogu ugraditi u redovno pružanje usluga.

Ovo je važno zato što praksa koja podržava dobrobit mora biti namerna. Dobre namere su korisne, ali same po sebi nisu dovoljne. Pružaocima usluga potreban je način da sagledaju ono što trenutno rade, utvrde prioritete i postepeno unapređuju praksu u celoj organizaciji.

13.1 | Počnite od trenutnog okruženja

Prvi korak je razumevanje okruženja onakvog kakvo već postoji.

Pružaoci usluga treba da sagledaju iskustvo iz perspektive različitih korisnika, uključujući početnike, manje samouverene učesnike, mlade i one koji se možda već osećaju nesigurno pri ulasku u fitnes prostor. To pomaže da se prepozna šta dobro funkcioniše i gde su možda još prisutne nepotrebne prepreke.

Koristan pregled treba da prevaziđe opremu i programe. On treba da obuhvati komunikaciju, atmosferu, ponašanje zaposlenih, prve utiske, inkluziju i način na koji se postupa kada se pojave zabrinutosti. Mentalnu dobrobit oblikuje celokupno okruženje, a ne jedna pojedinačna karakteristika.

Tabela 49. Pitanja za pregled trenutnog okruženja

Oblast pregleda	Ključno pitanje
Prvi utisci	Da li okruženje deluje prijatno i pristupačno novim korisnicima?
Ponašanje zaposlenih	Da li zaposleni komuniciraju na način pun poštovanja i podrške?
Organizaciona kultura	Da li okruženje podržava dobrobit, inkluziju i bezbednost?
Poruke i slike	Da li posteri, natpisi i digitalni sadržaji smanjuju ili povećavaju pritisak?
Procedure podrške	Da li je jasno šta zaposleni treba da urade kada se pojavi zabrinutost?

13.2 | Utvrdite prioritete i delujte u fazama

Ne može se svako pitanje rešiti odjednom.

Pružaoci usluga treba da utvrde oblasti koje su najvažnije u njihovom okruženju i da se usmere na praktične prioritete. To može uključivati komunikaciju zaposlenih, iskustvo početnika, zaštitu, pritiske povezane sa slikom o sopstvenom telu ili nedostatak jasnih procedura podrške.

Fazni pristup je često najrealističniji. Male, dobro odabrane promene mogu imati snažan efekat kada se dosledno sprovode. Plan zato treba da podrži napredak tokom vremena, umesto da očekuje trenutnu transformaciju.

Tabela 50. Određivanje prioriteta za delovanje

Prioritetna oblast	Zašto može biti na prvom mestu
Komunikacija zaposlenih	Utiče na svako iskustvo učesnika
Put novog člana	Oblikuje samopouzdanje i rano zadržavanje
Procedure zaštite	Ključne su tamo gde su uključeni mladi
Poruke i promocija	Utiču na kulturu i očekivanja
Putevi podrške i upućivanja	Pomažu zaposlenima da primereno reaguju na zabrinutosti

13.3 | Izgraditi razumevanje i sigurnost zaposlenih

Zaposlenima je potrebna podrška ako se od njih očekuje da u praksi doprinesu mentalnoj dobrobiti.

Treba da razumeju šta organizacija pokušava da postigne, zašto je to važno i šta njihova sopstvena uloga podrazumeva. Obuka i smernice zato treba da budu usmerene na praktičnu sigurnost, a ne samo na apstraktnu teoriju.

To uključuje znanje o tome kako dočekati ljude, dobro komunicirati, primetiti zabrinutosti, održavati granice i pravilno koristiti procedure. Veća je verovatnoća da će zaposleni dobro reagovati kada su očekivanja jasna i realistična. Sigurnost raste kada je podrška ugrađena u uobičajenu radnu praksu.

Tabela 51. Oblasti za kadrovski razvoj

Oblast	Zašto je važno
Komunikacija puna poštovanja	Oblikuje ton okruženja
Inkluzija i osećaj pripadnosti	Pomažu većem broju ljudi da se oseća dobrodošlo
Profesionalne granice	Štite zaposlene i učesnike
Reagovanje na zabrinutosti	Podržava doslednost i bezbednost
Svest o zaštiti	Ključna je u radu sa mladima i u zajedničkim okruženjima

13.4 | Pretvorite vrednosti u vidljivu praksu

Vrednosti imaju smisla samo ako su vidljive u svakodnevnoj praksi.

Učesnici i zaposleni primećuju kako ljudi međusobno razgovaraju, kako se rešavaju problemi, šta se podstiče i koje ponašanje se smatra prihvatljivim. Podržavajuća kultura ne nastaje samo kroz pisane izjave. Ona mora biti vidljiva u iskustvu okruženja.

To znači da organizacije treba da usklade svoje svakodnevne rutine, komunikaciju i ponašanje zaposlenih sa vrednostima koje žele da promovišu. Kada postoji jasan nesklad između poruka i stvarnog iskustva, poverenje može biti oslabljeno.

Tabela 52. Pretvaranje vrednosti u praksu

Vrednost	Vidljiv znak u praksi
Poštovanje	Smirena interakcija bez osuđivanja
Inkluzija	Različiti korisnici se osećaju dobrodošlo i podržano
Bezbednost	Jasne granice i procedure prijavljivanja
Dobrobit	Programi i poruke prevazilaze izgled
Podrška	Zaposleni znaju kako da reaguju na zabrinutost

13.5 | Preispitivanje, učenje i unapređivanje

Plan treba da obuhvati refleksiju, a ne samo delovanje.

Pružaocima usluga potrebni su jednostavni načini da provere da li promene funkcionišu i da li su potrebna dalja unapređenja. To ne zahteva složene sisteme. Zahteva redovnu pažnju i spremnost da se uči iz iskustva.

Povratne informacije zaposlenih, učesnika, porodica i partnera mogu ovde biti korisne. Pružaoci usluga treba da pitaju da li okruženje deluje prijatnije, podsticajnije i lakše za snalaženje. Kontinuirano unapređivanje pomaže da dobrobit postane deo organizacije, a ne jednokratna inicijativa.

Tabela 53. Znaci napretka

Znak napretka	Na šta može ukazivati
Bolje povratne informacije učesnika	Okruženje deluje podsticajno
Veće samopouzdanje zaposlenih	Procedure i očekivanja su jasniji
Manje prepreka koje se mogu izbeći	Okruženje je pristupačnije i lakše razumljivo
Veća doslednost u reakcijama	Dobra praksa se ugrađuje u rad

> ***Ključna poruka***
> **Poboljšanja su održivija kad se planiraju, sprovode postepeno i preispituju tokom vremena.**

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. Sagledajte trenutno okruženje iz perspektive različitih učesnika.
2. Utvrdite mali broj praktičnih prioriteta umesto da pokušavate da promenite sve odjednom.
3. Obučite zaposlene za komunikaciju, inkluziju, granice i adekvatno reagovanje na zabrinutosti.
4. Obezbedite da organizacione vrednosti budu vidljive u svakodnevnoj praksi.
5. Uspostavite jednostavne procedure za podršku, zaštitu i upućivanje na dodatnu pomoć.
6. Redovno preispitujte napredak i po potrebi prilagođavajte pristup.

Zašto to unapređuje praksu

Praktičan plan pomaže pružaocima usluga da pređu sa opšte posvećenosti na svakodnevno delovanje.

On unapređivanje čini realističnijim, organizovanijim i održivijim. Takođe pomaže da dobrobit postane deo uobičajene kulture okruženja, a ne izdvojen projekat.

Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da pružalac fitnes usluga izradi kratak trofazni plan dobrobiti. Prva faza mogla bi da obuhvati pregled trenutnog okruženja, druga bi mogla biti usmerena na komunikaciju zaposlenih i iskustvo učesnika, a treća bi mogla da ojača procedure za podršku i zaštitu. Jednostavan fazni plan ove vrste može pomoći organizacijama da napreduju bez gubitka fokusa.



14 ALATI, KONTROLNE LISTE, UPUĆIVANJE NA DODATNU PODRŠKU

Smernice postaju korisnije kada mogu da se primene u svakodnevnom radu.

Mnogi pružaoci fitnes usluga razumeju značaj mentalnog zdravlja i dobrobiti, ali su im potrebni i jednostavni alati koji mogu podržati delovanje u stvarnim okruženjima. Kontrolne liste, kratka uputstva i alati za upućivanje mogu pomoći da se opšti principi pretvore u doslednu praksu.

To je naročito važno u dinamičnim okruženjima. Zaposleni mogu imati ograničeno vreme, različito iskustvo i različite nivoe sigurnosti u radu. Praktični alati pomažu organizacijama da reaguju jasnije, doslednije i sa manje neizvesnosti.

14.1 | Jednostavni alati podržavaju doslednu praksu

Snažna kultura dobrobiti ne zavisi samo od individualne procene.

Ona zavisi i od zajedničkih alata koji jasno definišu očekivanja i smanjuju neizvesnost. Ovi alati pomažu zaposlenima da znaju kako izgleda dobra praksa i koje korake treba preduzeti kada se pojave zabrinutosti.

Jednostavni alati su često najefikasniji. Kratke kontrolne liste, vidljivi podsetnici i sažete smernice lakši su za korišćenje od dugih dokumenata. Oni takođe mogu podržati doslednost između različitih radnih uloga i delova organizacije.

Tabela 54. Vrste praktičnih alata za fitnes okruženja

Alat	Glavna svrha
Kontrolna lista za okruženje	Procena da li okruženje deluje prijatno i podsticajno
Kratko uputstvo za zaposlene	Usmeravanje svakodnevne komunikacije i reakcija
Smernice za reagovanje na zabrinutost	Podrška adekvatnom reagovanju kada se pojave problemi
Lista za upućivanje	Pomoć zaposlenima da korisnike usmere ka dodatnoj podršci
Kontrolna lista za zaštitu	Jačanje zaštite mladih i ranjivih korisnika

14.2 | Kontrolne liste mogu da pomognu da se lakše uradi pregled okruženja

Kontrolne liste pomažu pružaocima usluga da pregledaju svoje okruženje na strukturiran način.

One olakšavaju prepoznavanje prednosti, nedostataka i malih promena koje bi mogle poboljšati iskustvo učesnika. Ovo je korisno jer su mnoge barijere uobičajene karakteristike svakodnevne prakse koje se lako mogu prevideti.

Dobra kontrolna lista treba da bude kratka, jasna i praktična. Treba da se fokusira na ono što zaposleni i menadžeri mogu da vide, čuju i promene. To je čini korisnijom od dugačke liste apstraktnih principa.

Tabela 55. Primer kontrolne liste za okruženje



14.3 | Podsetnici za zaposlene mogu poboljšati komunikaciju

Zaposleni često imaju koristi od kratkih podsetnika koji im pomažu da adekvatno reaguju u datom trenutku.

Ovi podsetnici nisu rigidni scenariji. Oni su podsetnici na ton, granice i dobru praksu. Mogu biti posebno korisni za nove zaposlene ili u situacijama koje prate neizvesnost.

List sa podsetnicima za komunikaciju može pomoći zaposlenima da ostanu smireni, puni poštovanja i jasni. Takođe može smanjiti rizik od loših reakcija koje povećavaju pritisak ili zbunjenost. To čini podršku zaposlenih pouzdanijom u celoj organizaciji.

Tabela 56. Primer liste sa podsetnicima za zaposlene

Situacija	Koristan podsetnik
Novi učesnik deluje nesigurno	„Javite mi ako Vam je potrebna bilo kakva pomoć da počnete."
Učesnik deluje uznemireno	„Da li Vam je potreban trenutak ili bi pomoglo da porazgovaramo negde nasamo?"
Učesnik je veoma samokritičan	„U redu je da idete sopstvenim tempom."
Problem može biti izvan domena fitnesa	„Možda postoji neko ko je stručniji da pomogne u vezi sa ovim."

> ***Ključna poruka***
> Kratki podsetnici mogu pomoći zaposlenima da reaguju sa samopouzdanjem, ostajući pri tom u okviru svoje uloge.

14.4 | Upućivanje treba da bude jednostavno i realistično

Upućivanje (smernice za podršku) je važan deo dobre prakse.

Ono pomaže učesnicima da pristupe podršci kada problemi prevazilaze ono što pružalac fitnes usluga može razumno da ponudi. Ovo ne zahteva od zaposlenih da postanu stručnjaci za sisteme mentalnog zdravlja, ali zahteva da znaju gde da usmere ljude.

Lista za upućivanje treba da bude praktična i jednostavna za upotrebu. Treba da uključuje relevantne interne kontakte, lokalne opcije podrške gde je to prikladno, puteve zaštite i hitne mere kada postoji ozbiljan rizik. Ako je upućivanje previše neodređeno ili komplikovano, manja je verovatnoća da će se pravilno koristiti.

Tabela 57. Primer kategorija za upućivanje

Vrsta podrške	Primer šta uključiti
Interni put podrške	Imenovani rukovodilac ili lice za dobrobit
Spoljna podrška za dobrobit	Lokalno savetovalište ili služba za dobrobit
Medicinska podrška	Lekar opšte prakse ili zdravstvena služba
Put zaštite	Određeni kontakt za zaštitu
Hitna procedura	Neposredno postupanje ako postoji ozbiljan rizik

14.5 | Alati najbolje funkcionišu kada su vidljivi i redovno se koriste

Praktični alati pomažu samo ako su deo uobičajene prakse.

Kontrolna lista koja se nikada ne koristi ili vodič za upućivanje koji niko ne može da pronađe imaće malu vrednost. Stoga alati moraju biti vidljivi, dostupni i ugrađeni u rutine kao što su uvođenje u posao, sastanci tima, obuka zaposlenih i procesi evaluacije.

To takođe znači da alate treba s vremena na vreme preispitati. Organizacije se menjaju, osoblje se menja, a i putevi podrške se takođe mogu promeniti. Održavanje alata aktuelnim pomaže u očuvanju njihove korisnosti i verodostojnosti.

Tabela 58. Kako uključiti alate u praksu

Aktivnost	Zašto je važno
Uključiti alate u obuku zaposlenih	Očekivanja postaju jasna od početka
Razmatrati alate na timskim sastancima	Održava ih vidljivim i aktivnim
Čuvati ih na lako dostupnim mestima	Smanjuje kašnjenja i konfuziju
Redovno ih ažurirati	Održava smernice tačnim i korisnim

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. Razviti mali skup praktičnih alata radije nego veliku količinu neiskorišćenih smernica. Koristiti kratke kontrolne liste za pregled okruženja, komunikacije i procedura podrške.
2. Obezbediti zaposlenima listove sa podsetnicima kako bi se podržale reakcije punog poštovanja i samopouzdanja.
3. Kreirati jednostavnu listu za upućivanje sa jasnim internim i spoljnim putevima.
4. Učiniti alate lakim za pronalaženje i delom uobičajenog uvođenja u posao i obuke.
5. Redovno pregledati alate kako bi ostali tačni i korisni.

Zašto to unapređuje praksu

Praktični alati pomažu da se dobre namere pretvore u pouzdane akcije.

Oni podržavaju doslednost, smanjuju neizvesnost i olakšavaju zaposlenima da adekvatno reaguju u stvarnim situacijama. Takođe pomažu organizacijama da pokažu da se mentalno zdravlje i dobrobit ozbiljno tretiraju u svakodnevnoj praksi.

Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da pružalac fitnes usluga kreira kratak komplet alata za dobrobit zaposlenih. Ovo bi moglo da uključuje jednu kontrolnu listu za okruženje, jedan list sa podsetnicima za zaposlene, jednu kontrolnu listu za zaštitu i jednu stranicu za upućivanje. Kompaktan komplet alata ove vrste ima veće šanse da se dosledno koristi nego dugačak dokument o politici koji zaposleni retko konsultuju.



15 RESURSI ZA DODATNU PODRŠKU

Od pružalaca fitnes usluga ne bi trebalo očekivati da sami rešavaju svaki problem u vezi sa mentalnim zdravljem ili zaštitom.

Dobra praksa uključuje znanje o tome kada je potrebna dodatna pomoć i gde se ta pomoć može pronaći. Jasan odeljak sa resursima može podržati samopouzdanje, smanjiti neizvesnost i olakšati upućivanje u svakodnevnoj praksi.

Resursi su takođe korisni za obuku, planiranje i organizacioni razvoj. Oni mogu pomoći pružaocima usluga da ojačaju razumevanje zaposlenih, poboljšaju procedure i povežu se sa širim sistemima podrške. Iz tog razloga, ovaj odeljak treba da bude praktičan, selektivan i jednostavan za upotrebu.

15.1 Resursi za podršku mentalnom zdravlju

Fitnes centrima i okruženjima može biti potreban pristup pouzdanim informacijama o podršci mentalnom zdravlju za učesnike i zaposlene.

Ovo uključuje usluge za opšte probleme sa dobrobiti, ozbiljnije poteškoće sa mentalnim zdravljem i hitne situacije. Cilj nije da se pružaoci fitnes usluga pretvore u stručnjake za mentalno zdravlje, već da se osigura da zaposleni znaju gde da usmere ljude kada je potrebna dodatna pomoć.

Resursi treba da budu relevantni za kontekst u kojem će se vodič koristiti. Neki će biti međunarodni ili evropski, dok će druge biti potrebno dodati na nacionalnom ili lokalnom nivou. Zbog toga je korisno razlikovati široke kategorije resursa i pojedinosti specifične za konkretnu zemlju.

Tabela 58. Kategorije resursa za podršku mentalnom zdravlju

Vrsta resursa	Svrha
Opšte informacije o mentalnom zdravlju	Pomažu zaposlenima i učesnicima da pristupe pouzdanim smernicama
Službe podrške za dobrobit	Pružaju neklиničku podršku i savete
Službe za savetovanje ili terapiju	Pružaju podršku ljudima kojima je potrebna profesionalna pomoć
Putevi medicinske ili primarne nege	Povezuju ljude sa zdravstvenim službama
Linije za podršku u kriznim ili hitnim situacijama	Pružaju pomoć tamo gde može postojati neposredan rizik

15.2 | Resursi za bezbednost i zaštitu dece

Tamo gde su uključena deca, adolescenti ili ranjive odrasle osobe, resursi za zaštitu su od suštinskog značaja.

Pružaocima usluga je potreban pristup smernicama o prijavljivanju problema, adekvatnom reagovanju i razumevanju lokalnih odgovornosti u vezi sa zaštitom. Ovi resursi treba da budu laki za pronalaženje i da se redovno pregledaju.

Odeljak o zaštiti treba da uključi i interne i spoljne puteve. Interni putevi pomažu zaposlenima da znaju koga da kontaktiraju unutar organizacije. Spoljni putevi pomažu da se osigura da se problemi mogu proslediti dalje kada je potrebna dodatna akcija.

Tabela 59. Kategorija resursa za zaštitu

Vrsta resursa	Svrha
Interni kontakt za zaštitu	Pruža imenovani put unutar organizacije
Nacionalne smernice za zaštitu	Podržavaju razumevanje politika i procedura
Put za prijavu u vezi sa zaštitom dece	Pomaže zaposlenima da znaju gde da prijave ozbiljne probleme
Podrška za ranjive odrasle osobe	Proširuje zaštitu izvan odredbi za mlade
Put za hitne kontakte	Podržava hitno postupanje kada je to potrebno

15.3 | Resursi za profesionalni razvoj i učenje zaposlenih

Pružaoci fitnes usluga takođe mogu imati koristi od resursa koji podržavaju učenje i razvoj zaposlenih.

To može uključivati kratke dokumente sa smernicama, materijale za obuku, alate za podizanje svesti i sektorske standarde. Takvi resursi mogu pomoći organizacijama da izgrade samopouzdanje u komunikaciji, inkluziji, granicama i adekvatnim odgovorima na probleme.

Resursi za profesionalni razvoj su posebno korisni kada su praktični i jasno povezani sa ulogama zaposlenih. Kratki, primenljivi materijali često su korisniji od dugačkih tehničkih dokumenata. Cilj je podržati bolju praksu, a ne preopteretiti zaposlene.

Tabela 60. Kategorije resursa za učenje zaposlenih

Vrsta resursa	Svrha
Smernice za komunikaciju	Podržavaju interakciju punu poštovanja i inkluzivnosti
Materijali za podizanje svesti o mentalnom zdravlju	Grade samopouzdanje u prepoznavanju problema
Resursi za obuku o zaštiti	Jačaju zaštitu mladih i ranjivih korisnika
Smernice za inkluziju	Pomažu da se više ljudi oseća dobrodošlo i podržano
Alati za upućivanje i usmeravanje	Podržavaju adekvatno dalje postupanje



15.4 Organizacioni resursi i podrška politikama

Neki resursi su najkorisniji na nivou organizacije, manje na nivou pojedinca.

Oni mogu uključivati šablone politika, formulare za prijavu, kontrolne liste za okruženje, komunikacione standarde ili kratke interne dokumente sa smernicama. Takvi resursi pomažu organizacijama da doslednije ugrade dobru praksu u sve timove i lokacije.

Organizacioni resursi su vredni jer smanjuju zavisnost od individualnog pamćenja ili samopouzdanja. Oni pomažu da se vrednosti pretvore u vidljive rutine. Takođe podržavaju kontinuitet kada dođe do promena u osoblju.

Tabela 61. Kategorije organizacionih resursa

Vrsta resursa	Svrha
Kontrolna lista za okruženje	Pomaže u pregledu kulture i iskustva učesnika
Smernice za reagovanje na zabrinutost	Podržava dosledno postupanje zaposlenih
Procedura zaštite	Razjašnjava uloge i puteve prijavljivanja
Lista za upućivanje	Olakšava pristup daljoj podršci
Kodeks ponašanja zaposlenih ili komunikacioni standard	Podržava doslednost u svakodnevnoj praksi

15.5 Resursi treba da budu relevantni, aktuelni i vidljivi

Dugačka lista zastarelih ili nejasnih resursa manje je korisna od kratke liste relevantnih.

Pružaoci usluga bi stoga trebalo da odaberu resurse koji su verodostojni, praktični i laki za pristup. Takođe bi trebalo da ih redovno pregledaju kako bi se osiguralo da detalji ostanu tačni.

Vidljivost je važna koliko i kvalitet. Zaposleni treba da znaju gde se resursi čuvaju, kada da ih koriste i ko je odgovoran za njihovo ažuriranje. Resurs je od pomoći samo ako se može pronaći i upotrebiti u pravom trenutku.

> ***Ključna poruka***
> **Najbolja lista resursa nije najduža. To je ona koju zaposleni mogu da pronađu, kojoj veruju i koju mogu da koriste.**

Praktične mere za pružaoce fitnes usloga

1. **Kreirati kratku i pouzdanu listu puteva podrške za mentalno zdravlje, zaštitu i dobrobit.**
2. **Uključiti i interne i spoljne kontakte gde je to prikladno.**
3. **Osigurati da zaposleni znaju gde se lista resursa čuva i kada da je koriste.**
4. **Redovno pregledati resurse kako bi kontakt podaci i putevi podrške ostali aktuelni.**
5. **Dodati kratke materijale za obuku ili smernice koje podržavaju samopouzdanje zaposlenih u praksi.**
6. **Izbegavati preopterećivanje zaposlenih dugačkim listama koje su teške za upotrebu.**

Zašto to unapređuje praksu

Relevantni resursi olakšavaju zaposlenima da reaguju adekvatno i sa samopouzdanjem.

Oni podržavaju bezbedniju praksu, bolje upućivanje i doslednije donošenje odluka. Takođe pomažu organizacijama da pokažu da se podrška mentalnom zdravlju i dobrobiti ozbiljno shvata kako na nivou zaposlenih, tako i na nivou menadžmenta.

Primer dobre prakse

Koristan pristup bio bi da pružalac fitnes usluga kreira jednoradni adresar podrške za zaposlene. Ovo bi moglo da uključuje imenovani interni kontakt, puteve zaštite, opštu podršku za dobrobit, kontakte zdravstvenih službi i napomenu o hitnim merama. Kratak dokument ove vrste je lak za čuvanje, lak za ažuriranje i veća je verovatnoća da će se koristiti kada je to potrebno.





16 ZAKLJUČAK

Mentalno zdravlje i dobrobit su važna pitanja za sektor fitnesa i fizičke aktivnosti.

Fizička aktivnost može podržati raspoloženje, energiju, samopouzdanje, suočavanje sa problemima i socijalnu povezanost, ali ovi benefiti su oblikovani načinom na koji se učešće doživljava. Iz tog razloga, **samo fitnes okruženje je važno**.

Ovaj vodič je pokazao da podsticajna fitnes okruženja ne nastaju slučajno. Ona se kreiraju kroz komunikaciju punu poštovanja, odgovarajuće granice, psihološki bezbedna okruženja, jasne procedure i širu kulturu koja vrednuje inkluziju i dobrobit. **Ovi faktori utiču na to da li se učešće doživljava kao ohrabrujuće, ostvarivo i održivo.**

Vodič je takođe pokazao da **sektor fitnesa i fizičke aktivnosti ima značajnu, ali jasno definisanu ulogu**. Od pružalaca fitnes usluga i fizičke aktivnosti se ne očekuje da dijagnostikuju ili leče mentalne bolesti. Njihova uloga je da **stvore uslove koji podržavaju pozitivno učešće**, smanje štete koje se mogu izbeći, prepoznaju probleme i adekvatno reaguju u okviru profesionalnih granica.

Ovo je posebno važno jer fitnes okruženja oblikuju više od samih fizičkih ishoda. Ona oblikuju **samopouzdanje, pripadnost, prve utiske i značenje koje ljudi pridaju vežbanju**. Kod dece i mladih, ova iskustva mogu takođe uticati na dugoročne stavove prema kretanju i dobrobiti.

Pristup koji podržava dobrobit **donosi korist i učesnicima i pružaocima usluga**. Može poboljšati poverenje, zadržavanje članova, inkluziju i opšti kvalitet fitnes iskustva. Takođe može pomoći da se sektor pomeri izvan uskih poruka o izgledu ili performansama ka širem razumevanju zdravlja i ljudskog napretka.

Ovaj Vodič je jedan doprinos **širem naporu** da se podrže pozitivne promene u sektoru fitnesa i fizičke aktivnosti. Njegova vrednost će zavisiti od toga kako se koristi u praksi, od strane organizacija, zaposlenih i partnera koji žele da poboljšaju kvalitet učešća i okruženja u kojima se aktivnost odvija. U tom smislu, Vodič nije krajnja tačka, već **praktičan korak ka bezbednijim fitnes okruženjima i okruženjima za fizičku aktivnost koja pružaju više podrške i inkluzivnosti**.

Na kraju, ovaj Vodič se može objediniti kroz

IMPACT okvir za pozitivna fitnes iskustva

(v. Prilog B). Ovo pruža jednostavan način da se sažme glavna poruka izveštaja i praktični kvaliteti koji podržavaju mentalno zdravlje i dobrobit u fitnes okruženjima.

I ***Inkluzivna okruženja (Inclusive environments)***
Fitnes okruženja treba da učine da se različiti ljudi osećaju dobrodošlo, poštovano i sposobno da učestvuju.

M ***Motivišuća podrška (Motivating support)***
Zaposleni treba da podstiču učešće na načine koji grade samopouzdanje, održavaju trud i smanjuju nepotreban pritisak.

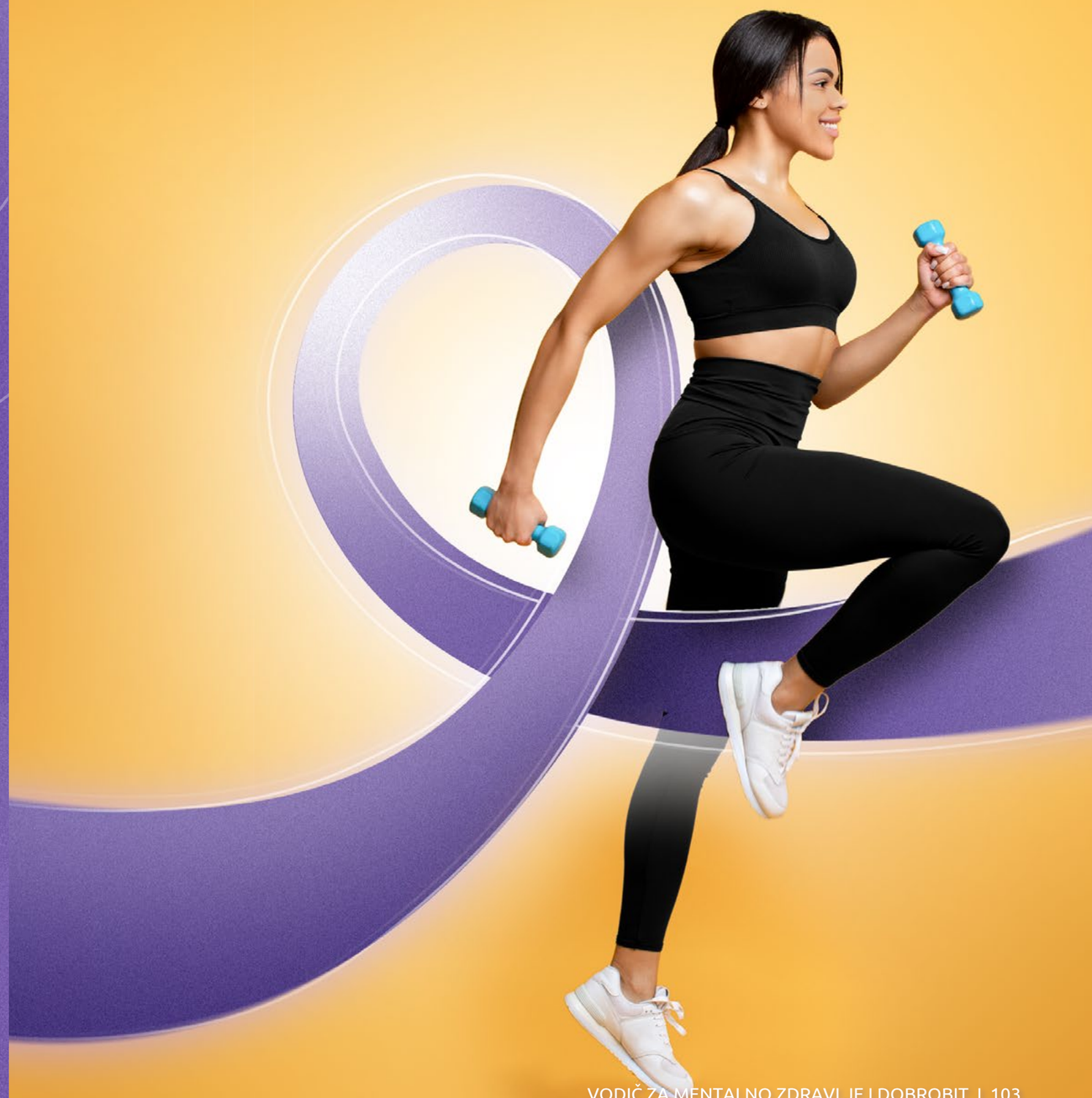
P ***Pozitivna komunikacija (Positive communication)***
Jezik, povratne informacije i svakodnevna interakcija treba da podržavaju dobrobit, dostojanstvo i realističan napredak.

A ***Pristupačno učešće (Accessible participation)***
Mogućnosti za aktivnost treba da deluju ostvarivo, razumljivo i otvoreno za ljude sa različitim potrebama, poreklom i nivoima iskustva.

C ***Brižna praksa (Caring practice)***
Svakodnevno pružanje usluga treba da odražava pažnju posvećenu bezbednosti, dobrobiti, granicama i adekvatnom reagovanju na probleme.

T ***Transformativni ishodi (Transformative outcomes)***
Cilj učešća u fitnesu treba da se proširi izvan same fizičke promene kako bi uključio snažniju dobrobit, samopouzdanje, pripadnost i zdraviji život.

Kada se posmatra u celini, IMPACT okvir sažima kako sektor fitnesa i fizičke aktivnosti može pomoći u kreiranju iskustava koja nisu samo aktivna, već i podsticajna, inkluzivna i istinski korisna za mentalno zdravlje i dobrobit.



PRILOG A. RADNE DEFINICIJE

Vežbanje

Vežbanje se odnosi na specifičan oblik fizičke aktivnosti koji je planiran, strukturiran i repetitivan, i koji ima za cilj poboljšanje ili održavanje fizičke spremnosti. Vežbanje se obično odvija u teretanama, fitnes centrima i organizovanim okruženjima za trening.

Fitnes okruženja / centri

Fitnes okruženja se odnose na komercijalne teretane, lokalne fitnes centre, studije za trening i slična okruženja u kojima pojedinci učestvuju u strukturiranim ili polustrukturisanim aktivnostima vežbanja. Ova okruženja mogu uključivati personalne treninge, grupne fitnes programe, programe za mlade i rekreativne treninge.

Mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje se odnosi na stanje dobrobiti u kojem pojedinci prepoznaju svoje sposobnosti, nose se sa normalnim životnim stresovima, rade produktivno i doprinose svojim zajednicama. Mentalno zdravlje se shvata kao nešto više od odsustva mentalne bolesti. Ono uključuje emocionalno, psihološko i socijalno funkcionisanje.

Mentalna bolest

Mentalna bolest se odnosi na klinički priznata psihološka ili psihijatrijska stanja koja utiču na raspoloženje, razmišljanje, ponašanje ili emocionalnu regulaciju. Primeri uključuju depresivne poremećaje, anksiozne poremećaje, poremećaje u ishrani i poremećaje upotrebe supstanci. Dijagnostika i lečenje mentalnih bolesti su u nadležnosti kvalifikovanih zdravstvenih radnika.

Mentalna dobrobit

Mentalna dobrobit se odnosi na pozitivne aspekte mentalnog zdravlja, uključujući pozitivne emocije, zadovoljstvo životom, otpornost i osećaj svrhe. U kontekstu fizičke aktivnosti, dobrobit može biti podržana kroz iskustva kompetentnosti, uživanja, socijalne povezanosti i smislenog angažovanja u kretanju.

Fizička aktivnost

Fizička aktivnost se odnosi na svaki telesni pokret proizveden od strane skeletnih mišića koji zahteva potrošnju energije. Ovo uključuje svakodnevne aktivnosti kao što su hodanje i vožnja bicikla, kao i organizovani sport i vežbanje.

Psihološka bezbednost

Psihološka bezbednost se odnosi na okruženje u kojem pojedinci osećaju da mogu da učestvuju, postavljaju pitanja, izraze zabrinutost i prave greške bez straha od osuđivanja, poniženja ili isključenja. U fitnes okruženjima, na psihološku bezbednost utiču ponašanje zaposlenih, organizaciona kultura i interakcije među vršnjacima/vežbačima.

Upućivanje / Smernice za podršku

Upućivanje se odnosi na proces usmeravanja pojedinca na odgovarajuću stručnu službu kada je potrebna specijalizovana podrška. U kontekstu mentalnog zdravlja, upućivanje može uključivati usmeravanje pojedinca ka zdravstvenim radnicima, savetovalištima ili organizacijama za podršku u zajednici.

Zaštita

Zaštita se odnosi na politike i prakse namenjene zaštiti pojedinaca, posebno dece i ranjivih odraslih osoba, od štete, zloupotrebe, eksploatacije ili zanemarivanja. Zaštita uključuje bezbedan nadzor, odgovarajuće profesionalne granice i jasne procedure za prijavljivanje problema.

Zaposleni

U ovom Vodiču, termin zaposleni (osoblje) koristi se u širokom i inkluzivnom smislu i odnosi se na sve pojedince koji rade u fitnes okruženjima. Ovo uključuje stalno zaposleno osoblje, kao i frilensere i samostalne stručnjake, kao što su personalni treneri, treneri, instruktori i drugi praktičari koji doprinose pružanju usluga fitnesa i fizičke aktivnosti.

PRILOG B. KONCEPT

IMPACT okvir za pozitivna iskustva u fitnesu i fizičkoj aktivnosti

Praktičan okvir za mentalno zdravlje i dobrobit u fitnes okruženjima

> ***Svrha.***
> **Ovaj koncept predstavlja IMPACT okvir kao jasan i upečatljiv model za kreiranje pozitivnih iskustava u fitnesu i fizičkoj aktivnosti koja podržavaju mentalno zdravlje i dobrobit.**

Pozadina

O fitnes okruženjima se često diskutuje u vezi sa fizičkim zdravljem, izgledom i performansama. Ovaj naglasak je razumljiv, ali može suziti način na koji se učešće shvata i pruža. Sve veća pažnja se sada posvećuje **široj ljudskoj vrednosti fizičke aktivnosti,** uključujući njen odnos sa mentalnim zdravljem, dobrobiti, samopouzdanjem, pripadnošću i kvalitetom života.

U ovom kontekstu postoji jasna **potreba za jednostavnim i upečatljivim okvirom** koji može pomoći pružaocima fitnes usluga i fizičke aktivnosti da široke principe prenesu u svakodnevnu praksu. Predloženi **IMPACT okvir** odgovara na ovu potrebu. On objedinjuje glavnu poruku Vodiča za mentalno zdravlje i dobrobit u formu koja je praktična, dostupna i laka za komunikaciju u celom sektoru fitnesa i fizičke aktivnosti.

Obrazloženje

Iskustvo u fitnesu i fizičkoj aktivnosti oblikovano je nečim većim od samog vežbanja. Ono je takođe oblikovano okruženjem, ponašanjem zaposlenih, tonom komunikacije, pristupačnošću učešća i stepenom u kojem se ljudi osećaju bezbedno, poštovano i podržano. Okvir je koristan jer pomaže da se ovi faktori spoje u koherentan model za praksu.

Cilj

Cilj IMPACT okvira je da sektoru fitnesa i fizičke aktivnosti pruži jasan i upečatljiv **model za kreiranje pozitivnih fitnes iskustava koja podržavaju mentalno zdravlje i dobrobit**. Namera mu je da pomogne pružaocima usluga da se pomere izvan uskog fokusa samo na fizičke ishode ka širem razumevanju onoga što bi dobro pružanje fitnes usluga trebalo da postigne.

Ciljevi (Zadaci)

Okvir ima pet glavnih ciljeva:

podržati zajednički jezik za pozitivnu praksu koja podržava dobrobit u celom sektoru;

pomoći pružaocima usluga da prenesu dokaze i smernice u jasne operativne principe;

ojačati **svakodnevni kvalitet iskustva učesnika** u teretanama, studijima, klubovima i drugim okruženjima za fitnes i fizičku aktivnost;

podržati razvoj zaposlenih nudeći jednostavnu strukturu za obuku, refleksiju i komunikaciju;

podstaći širi model uspeha u fitnesu, onaj koji uključuje samopouzdanje, pripadnost, bezbednost, inkluziju i zdraviji život, kao i fizičke ishode.

IMPACT okvir

Okvir je izgrađen oko šest praktičnih principa.

	Princip	Značenje u praksi
I	**Inkluzivna okruženja (Inclusive environments)**	Fitnes okruženja treba da učine da se različiti ljudi osećaju dobrodošlo, poštovano i sposobno da učestvuju.
M	**Motivišuća podrška (Motivating support)**	Zaposleni treba da podstiču učešće na načine koji grade samopouzdanje, održavaju trud i smanjuju nepotreban pritisak.
P	**Pozitivna komunikacija (Positive communication)**	Jezik, povratne informacije i svakodnevna interakcija treba da podržavaju dobrobit, dostojanstvo i realističan napredak.
A	**Pristupačno učešće (Accessible participation)**	Mogućnosti za aktivnost treba da deluju ostvarivo, razumljivo i otvoreno za ljude sa različitim potrebama, poreklom i nivoima iskustva.
C	**Brižna praksa (Caring practice)**	Svakodnevno pružanje usluga treba da odražava pažnju posvećenu bezbednosti, dobrobiti, granicama i adekvatnom reagovanju na probleme.
T	**Transformativni ishodi (Transformative outcomes)**	Cilj učešća u fitnesu treba da se proširi izvan same fizičke promene kako bi uključio snažniju dobrobit, samopouzdanje, pripadnost i zdraviji život.

Predloženi načini upotrebe

IMPACT okvir se može koristiti na nekoliko načina:

1

kao sažeti model unutar samog Vodiča za mentalno zdravlje i dobrobit;

2

kao alat za razvoj zaposlenih;

3

kao podsetnik za osiguranje kvaliteta;

4

kao struktura za pregled iskustva učesnika u različitim okruženjima za fitnes i fizičku aktivnost;

5

u **komunikaciji i zagovaranju**; i

6

kao praktičan alat za angažovanje sektora.



Očekivana vrednost:

Pojednostavljuje složenost bez gubljenja suštine. On prevodi široki skup smernica u strukturu koja je laka za razumevanje i primenu.



Strateška vrednost:

Objedinjujući inkluziju, motivaciju, komunikaciju, pristupačnost, brigu i transformaciju, okvir **podstiče širi pogled** na ono što se smatra kvalitetom u pružanju usluga fitnesa i fizičke aktivnosti. To može pomoći organizacijama da ojačaju i dobrobit učesnika i dugoročni kredibilitet sektora.

Zaključak

IMPACT okvir nudi praktičan i koherentan način sažimanja onoga kako bi pozitivna iskustva u fitnesu trebalo da izgledaju, i kako sektor može pomoći u kreiranju iskustava koja nisu samo aktivna, već i podržavajuća, inkluzivna i istinski korisna za mentalno zdravlje i dobrobit.

PRILOG C. SAZNAJTE VIŠE

3: Mentalno zdravlje, dobrobit i fizička aktivnost

Mental Health Europe (MHE): A glossary of words and terms
https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2023/10/MHE-Glossary-of-terms-and-Definitions.pdf

World Health Organization (WHO): *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*
https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

World Health Organization (WHO): *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030*
https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187

UNICEF: *The State of the World's Children 2021*
https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

PubMed Central (PMC): *Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10546525/

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews*
https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203

4: Kako fitnes okruženja utiču na mentalno zdravlje i dobrobit

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

UNICEF: *Adolescent Mental Health Matters Rep*
https://www.unicef.org/media/82926/file/Adolescent-Mental-Health-Matters-Report-Final-July2020.pdf

UNICEF: *Winning the Game (2023)*
https://www.unicef.org/innocenti/media/3731/file/UNICEF-Winning-the-Game-2023.pdf

International Institute of Justice & Legal Studies (IIJLS): *Assessment of Physical and Psychological Well-Being of Gym Goers*
https://iijls.com/currentissue/Assessment_Physical_Psychological_Well_Being_Gym_Goers.pdf

American Psychological Association (APA): *The Experience of Weight Stigma Among Gym Members With Overweight and Obesity*
https://www.apa.org/pubs/journals/features/sah-sah0000062.pdf

5: Rizici u fitnes okruženjima

Council of Europe: *Sport for All*
https://pjp-eu.coe.int/en/web/sport-for-all

Basic-Fit: *Annual Report 2025*
https://corporate.basic-fit.com/docs/Annual%20Report%202025%20Basic-Fit%20N.V..pdf

University of Worcester ePrints: *Muscle Dysmorphia: Current insights*
https://eprints.worc.ac.uk/4859/1/Muscle%20Dysmorphia%20Current%20insights.pdf

International Journal of Education and Research (IJERN): *Harassment, violence, and safe sport practices among athletes in rivers state: challenges and strategies for a secured sporting environment*
https://www.ijern.com/journal/2025/June-2025/14.pdf

Taylor & Francis Online: *'Like putting a puzzle piece in the wrong spot': Transgender and non-binary experiences of physical education*
https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09540253.2024.2358194

6: Zaštitni faktori i dobra praksa u fitnes okruženjima

ukactive: *Mental Health in Motion: Consumer Perspectives on Mental Health in Fitness and Leisure*
https://https/www.ukactive.com/wp-content/uploads/2025/09/Mental-Health-in-Motion-Consumer-Perspectives-on-Mental-Health-in-Fitness-and-Leisure.pdf

UNICEF: *HAT Facilitators Guide*
https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/media/611/file/HAT-Facilitators-Guide-English.pdf

World Health Organization (WHO): *Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA)*
https://www.who.int/initiatives/gappa

European Association of Sport Employers (EASE): *Guide of Best Practices*
https://www.easesport.eu/wp-content/uploads/2022/07/guide-of-best-practices-with-disclaimer-compressed.pdf

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): *Towards the standardization of physical activity programs for severe mental ill health: a survey of current practice across 54 Mental Health Trusts in England.*
https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization(VoR).pdf

PubMed Central (PMC): *Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638711/

Taylor & Francis Online: *A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres*
https://https/www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02614367.2023.2243654

7: Fizička aktivnost kao resurs za mentalno dobrostanje

World Health Organization (WHO): *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://ma-hperd.org/wp-content/uploads/2024/08/UNESCOQuality-Physical-Education.pdf

UNESCO: *Driving Sustainable Development in and through Sport*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3068/driving_sustainable_development_in_and_through_sport.pdf

Frontiers in Psychology: *The mediating effect of resilience and self-efficacy between physical activity and wellbeing: a meta-analytic structural equation modelling*
https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1621100/full

PubMed Central (PMC): *Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11603721/

PubMed Central (PMC): *Commonly Reported Problems and Coping Strategies During the COVID-19 Crisis: A Survey of Graduate and Professional Students*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7947789/

PubMed Central (PMC): *Longitudinal Examination of the Exercise and Self-Esteem Model in Middle-Aged Women*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3603361/

8: Lični rizici povezani s vežbanjem i fitnes kulturom

UNESCO: *Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers*
https://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/UNESCO-QPE-guidelines-for-policy-makers.pdf

UNESCO: *Sport and gender equality game plan: guidelines for gender-transformative sport policies and programmes*
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390527

European Commission / EU: *Growing through adolescence*
https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf

AKJournals: *Obsessive healthy eating and orthorexic eating tendencies in sport and exercise contexts: A systematic review and meta-analysis*
https://akjournals.com/view/journals/2006/10/3/article-p456.xml

Dove Press: *Compulsive exercise: links, risks and challenges faced*
https://https/www.dovepress.com/article/download/32139

PubMed Central (PMC): *Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10204469/

IZA Institute of Labor Economics: *Daily Use of Social Media Is Associated with More Body Dissatisfaction of Teenage Girls in a Large Cross-Cultural Survey*
https://docs.iza.org/dp15811.pdf

German National Library (D-NB) Repository: *Sociocultural Influences on Compulsive Exercise in Young People: A Systematic Review*
https://https/d-nb.info/1258619350/34

9: Praktični odgovori za trenere, instruktore i pružaoce fitnes usluga

World Health Organization (WHO) Europe: *Be an empowering and supportive coach: Health Promoting Sports Coach implementation guide*
https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-10391-50163-75563

World Health Organization (WHO): *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content

Mind: *Safe and Effective Practice Report*
https://www.mind.org.uk/media/qk5fhhzq/safe-and-effective-practice-report.pdf

UNESCO: *Fit for Life - Sport Powering Inclusive, Peaceful and Resilient Societies*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3073/fit_for_life_-_sport_powering_inclusive_peaceful_and_resilient_societies.pdf

PubMed Central (PMC): *P02-17 Promoting physical activity for mental health in the EU: Development and implementation of practice guidelines from the SPHERE EU project 2019-2020*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9436242/

International Coaching Federation (ICF): *Research Guide on Referring a Client to Therapy*
https://coachingfederation.org/wp-content/uploads/2024/12/icf-research-guide-referring-client-to-therapy.pdf

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): *Position Paper: Rationale for a Focused Attention on Mental Health of High-Performance Sports Coaches*
https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20(Accepted%20Version).pdf

10: Fizička aktivnost i mentalno dobrostanje kod dece i odraslih

UNICEF: *Innocenti Report Card 19: Child Wellbeing in an Unpredictable World (2025)*
https://www.unicef.org/innocenti/media/11111/file/UNICEF-Innocenti-Report-Card-19-Child-Wellbeing-Unpredictable-World-2025.pdf

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

UNESCO: *Physical Health and Well-being of Children and Youth*
https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/physical-health-and-well-being-children-and-youth

World Health Organization (WHO): *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content

SAGE Journals: *Impact of structured physical activity on youth's mental health: A review of umbrella reviews*
https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00207640251342425

University of Limerick Research Repository: *Physical activity and mental health in children and youth during COVID-19: a systematic review and meta-analysis*
https://researchrepository.ul.ie/entities/publication/d1dffcfe-7476-42fc-b301-0f6c1ae8a711

11: Rizici i zaštita u okruženju fitnesa za mlade

UNICEF: *International Safeguards for Children in Sport*
https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-version-to-view-online.pdf

Council of Europe / ENGSO: *Highway to Wellbeing: Improving Mental Health and Physical Activity of Youth through Human Rights*
https://rm.coe.int/2024-engso-and-yho/1680b2830a

Council of Europe: *Revised European Sports Charter 2021*
https://rm.coe.int/12rev3-draft-5-en-revised-european-sports-charter-2021-epas-master-278/1680a3c546

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *Safeguarding the child athlete in sport: a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model*
https://bjsm.bmj.com/content/49/13/883

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *IOC consensus statement: interpersonal violence and safeguarding in sport*
https://bjsm.bmj.com/content/58/22/1322

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Untangling the relationships between age, gender, type of sport, perfectionistic self-presentation and motivation on body satisfaction: a cross-sectional study on aesthetic and non-aesthetic female and male athletes aged 10 to 22 years*
https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/10/3/e001975.full.pdf

MDPI: *Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review*
https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13190

Springer: *Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review*
https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-023-00758-3

12: Primeri dobre prakse za teretane i trenere koji rade sa mladima

UNICEF: *Implementation Guide for Organisations Who Work with Children*
https://https/downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/Implementation-Guide-for-organisations-who-work-with-children-A5-version-re.pdf

UNESCO: *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*
https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport

British Judo: *Long-Term Athlete Development (LTAD) - Youth Physical Development*
https://www.britishjudo.org.uk/wp-content/uploads/2024/10/LTAD-Youth-Physical-Development.pdf

Gaelic Athletic Association (GAA): *Maintaining Good Practice and Behaviour*
https://www.gaa.ie/api/images/image/private/t_q-best/prd/ob579ek3msf0r3om0yhp.pdf

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development*
https://https/bjsm.bmj.com/content/49/13/843.short

PeerJ: *Insert exact article title Effects of high-impact jumping versus resistance exercise on bone mineral content in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis*
https://peerj.com/articles/19616/

13: Praktične smernice za pružaoce usluga fitnesa

World Health Organization (WHO): *WHO global action plan on physical activity2018–2030*

World Health Organization (WHO): *Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours*

UNESCO: *Fit for Life: sport powering inclusive, peaceful, and resilient societies*

European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP): *Micro credentials for labour market education and training*

EuropeActive: *Fitness Sector Objectives for 2025*

IDEA Health & Fitness Association: *IDEA Code of Ethics for Personal Trainers*

PubMed / National Institutes of Health: *Promoting physical activity for mental health: an updated evidence review and practical guide*

14: Alati, kontrolne liste i upućivanje

Mind: *Mental Health Champion Toolkit*
https://www.mind.org.uk/media/6090/mental-health-champion-toolkit-full-version.pdf

Mind: *Safe and Effective Practice Checklist*
https://www.mind.org.uk/media/rvkltnva/safe-and-effective-practice-checklist.pdf

European University Sports Association (EUSA) / YouMind: *YouMind Guidelines*
https://youmind.eusa.eu/documents/youmind/YouMind-guidelines---ENG.pdf

UNHCR: *Sport for Protection Toolkit*
https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/5d35a7bc4.pdf

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Psychological safety in elite sport settings: a psychometric study of the Sport Psychological Safety Inventory*
https://bmjopensem.bmj.com/content/8/2/e001251

PubMed Central (PMC): *An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8890033/

15: Resursi za dodatnu podršku

EuropeActive: *EuropeActive Papers*
https://www.europeactive.eu/papers

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf

EuropeActive: *Healthy Lifestyle Promoter LLP Qualification - External Consultation*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/documents/standards20/Healthy_Lifestyle_Promoter_LLP_Qualification-External_Consultation.pdf

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*
https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/

16: Zaključak

EuropeActive: *EuropeActive Papers*
https://www.europeactive.eu/papers

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf

Deloitte / EuropeActive: *European Health & Fitness Market Report (EHFMR) 2023 Webinar*
https://adecaff.cat/wp-content/uploads/2024/06/May2023-Deloitte-EHFMR-2023-Webinar.pdf

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*
https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf

University of Edinburgh: *Sport for Mental Health Report*
https://edwebcontent.ed.ac.uk/sites/default/files/atoms/files/sport-for-mental-health-report.pdf

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/

ZAHVALNOST

*Ovaj Vodič je razvijen u okviru projekta **#BEACTIVE DAY za 2026.** godinu, sufinansiranog od strane Erasmus+ programa Evropske unije.*

Ovaj Vodič je pripremljen kako bi pružio podršku sektoru fitnesa i fizičke aktivnosti u razumevanju odnosa između fizičke aktivnosti, okruženja za vežbanje i mentalnog zdravlja i dobrobiti. Namenjen je kao podrška vlasnicima teretana, menadžerima, trenerima, instruktorima i drugim akterima u kreiranju okruženja koja jačaju mentalno blagostanje uz smanjenje rizika koji se mogu izbeći. On doprinosi širem cilju da fizička aktivnost postane podržavajuća, inkluzivnija i smislenija za sve.

Sadržaj ovog Vodiča razvili su **prof. dr Ričard Peter Bejli** (Prof. Dr Richard Peter Bailey), **dr Ra'ed Ali Muhamed Al-Hamajseh** (Dr Ra'ed Ali Mohammaed Al-Khamaiseh) i **dr Nadia Samsudin** sa UCSI Univerziteta.

Prof. dr Ričard Bejli je profesor i zamenik dekana na UCSI Univerzitetu, specijalizovan za veze između fizičke aktivnosti, obrazovanja i dobrobiti. Njegov rad, koji obuhvata nauku o sportu, javno zdravlje i ljudski razvoj, pruža osnovu zasnovanu na dokazima za ovaj Vodič, posebno u pokazivanju kako okruženja za vežbanje mogu podržati socijalno, emocionalno i kognitivno blagostanje.

EuropeActive i konzorcijum projekta (*Fitness.be, SIGA, LVFA, NMA, SRFS, FEA, SRFS, Active Sweden*) pružali su smernice i podršku tokom razvoja ovog Vodiča.

Izražavamo iskrenu zahvalnost **dr Karli Intlekofer** (Dr Karlie Intlekofer) iz Matrix Fitness-a, globalnoj naučnici u oblasti istraživanja i sertifikovanom ličnom treneru, na njenom doprinosu odeljcima „Reč stručnjaka". Njen rad obuhvata sfere fizičkog zdravlja, mentalnog blagostanja i prakse vežbanja, što joj daje jedinstvenu perspektivu o tome kako fitnes okruženja mogu bolje podržati različite potrebe korisnika.

Takođe zahvaljujemo **Aleksu Koreti** (Alex Corretja) iz Eurosporta na njegovom doprinosu predgovoru i podršci ovom vodiču.

Srdačno zahvaljujemo svim saradnicima na njihovoj posvećenosti, saradnji i zajedničkoj viziji zdravije, aktivnije Evrope.

Co-funded by the European Union

ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI
Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije. Stavovi i mišljenja izneseni u ovom dokumentu predstavljaju isključivo stavove autora i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije niti Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Evropska unija i EACEA ne snose odgovornost za sadržaj iznesenih stavova i mišljenja.