



RAZISKAVA

"KAKO FIT JE MESTO MARIBOR?"



Maribor, november 2012

UVOD/PREDGOVOR

Bodifit društvo je v sodelovanju ter s pomočjo **Urada za šport Mestne občine Maribor** izpeljalo projekt ter raziskavo: **Kako FIT je mesto Maribor?**

Cilj raziskave je bila promocija športa in rekreacije v Mariboru. Prav zaradi tega je Bodifit društvo skupaj z Uradom za šport Mestne občine Maribor pripravilo in izpeljalo projekt, ki je namenjen približanju športa in rekreacije predvsem neaktivni populaciji.

Raziskave namreč kažejo, da so premajhna telesna aktivnost, stresen način življenja in nezdrava prehrana glavni vzroki za nastop slabega počutja in posledično različnih bolezni. Kako FIT je Maribor je raziskava, kjer smo želeli vsem Mariborčanom dokazati, da lahko aktivni in neaktivni vseh generacij, moški in ženske, v sorazmerno kratkem času naredijo opazno spremembo v svojem počutju in zdravju (v obdobje 5 tednov).

V raziskavo, Kako fit je mesto Maribor, se je udeležilo **196** posameznikov, kateri so se ne glede na spol, starost in status, odločili narediti spremembo v svojem življenju, in to v petih tednih. Predvsem na treh področjih:

- TELESNA AKTIVNOST,
- URAVNOTEŽENA PREHRANA,
- POČITEK.

Bodisi so želeli preoblikovati telo, izboljšati počutje, imeti več energije, ali povečati vzdržljivost, moč in gibljivost. Vsak posameznik je prejel svoj osebni program vadbe, narejen s strani strokovnega kadra (vaditeljev in inštruktorjev fitnesa) glede na njegova pričakovanja in potrebe. Raziskava je potekala od 1.4.2012, do 24.10.2012.

V raziskavi je sodelovalo več kot 10 vaditeljev, inštruktorjev in trenerjev, ki so kot mentorji spremljali udeležence v raziskavi. Pred pričetkom vadbe so z vsakim udeležencem v raziskavi opravili strokovni posvet ter diagnostično bioimpedančno testiranje telesne sestave. Vsak mentor je na osnovi posveta in testiranja pripravil program vadbe, ki je vključeval vadbo v dveh fitnes centrih ter različne oblike skupinske vadbe. Udeleženci raziskave so v časovnem obdobju trajanja raziskave, petih tednov, tako lahko obiskali več kot 250 terminov skupinskih vadb. Vse od body and mind vadb, kot so joga pilates, pilates in fitnes joga, preventivnih vadb, kamor sodi fit hrbtenica, fit nosečnice, fit seniorji in hidrogimnastika, vadb za oblikovanje telesa, ki jih poznamo kot TNZ, oblikovanje telesa, just fit, fusion in fit trening, do aerobnih oblik vadbe, kot so bodifit, bodimix, konga in zumba.

Z raziskavo smo želeli razbliniti tabu o vadbi v rekreativnih centrih in dokazati, da je vadba namenjena vsem starostnim skupinam, tako ženskam kot moškim. V raziskavo

smo vključevali ljudi, ki se še niso udeležili kakšnih drugih rekreativnih programov in tako želeli prispevati k promociji rekreacije, zdravja in športa v Mestni občini Maribor. Prav tako je cilj raziskave približati rekreacijo do sedaj neaktivnemu delu prebivalstva na evropski ravni. Vabimo vas, da si preberete izsledke raziskave ter izkušnje udeležencev programa. Raziskava je le prvi korak na poti promocije gibanja in kvalitetnega načina življenja v Evropski uniji.

Zelo zanimiv je podatek, da so testiranci v raziskavi izgubili skupaj kar **204,8 kg** telesne teže. Testiranci v raziskavi so skupaj izgubili **244,47 kg** skupne telesne maščobe. Testiranci so pridobili **120,93 kg** telesne teže v obliki mišične mase.

V okviru projekta smo naredili raziskavo, v katero smo vključili udeležence programa, ki so izpolnjevali vstopne pogoje za raziskavo. V nadaljevanju vam skupaj z **Uradom za šport Mestne občine Maribor** predstavljamo raziskavo Kako fit je Mesto Maribor, v katero smo vključili več kot **196 testirancev**.



Kako FIT je mesto Maribor?

Naredi nekaj zares!

100 vadbe željnih oseb,
ki bi želeli v sklopu posebne akcije
5 tednov
narediti nekaj za
zdravje in dobro počutje!

Vabimo osebe vseh starostnih skupin, ki želijo:

- preoblikovati telo,
- izboljšati počutje,
- imeti več energije,
- povečati vzdržljivost, moč in gibljivost.

Skupaj nastopimo

- diagnostične testiranje terenske moči,
- individualno pripravo treninga in načrt vadbe, ki bo prilagojen vsaki osebi,
- spodbujanje in motivacija s strani strokovnjakov in podpornikov, ki bodo na voljo v vsaki uri treninga,
- individualno diagnostično testiranje in analizo stanja programa športnega dela.

Projekt bo izvedla Bodifit d.o.o. v sodelovanju z
Uradom za šport Mestne občine Maribor.

Več informacij na tel. +386 40 475 480,
bodifit@bodifit.net, sport@maribor.si

www.bodifit.net | www.maribor.si

Kako FIT je mesto Maribor? :)

KAZALO VSEBINE

UVOD/PREDGOVOR.....	2
IZJAVE UDELEŽENCEV	5
OPIS RAZISKAVE.....	8
Predstavitev raziskave	8
Namen raziskave	8
Časovni in prostorski okvir raziskave.....	8
Izvajalec raziskave	9
PODATKI O VZORCU	10
Število udeležencev	10
Spol.....	10
Starost	11
PODATKI O NAPREDKU V 5 TEDENSKEM PROGRAMU	13
TEŽA.....	13
DELEŽ MAŠČOBE.....	16
MIŠIČNA MASA.....	19
VISCERALNA ZAMAŠČENOST	22
SKLEP	25

IZJAVE UDELEŽENCEV

Nekaj mnenj udeležencev 5 tedenskega programa Kako fit je mesto Maribor, ki smo jih vprašali, kakšni so njihovi občutki po zaključenem programu:

Moje vsesplošno počutje se je izboljšalo. V teh 5ih tednih se mi je tudi vcepila rutina obiskovanja fitnesa vsak dan, zaradi česar bom definitivno nadaljevala vadbo. Zadovoljna sem bila tudi s svojim vaditeljem in nasploh z osebjem Bodifita, ki je vedno pripravljeno pomagati.

Martina, 21 let

Program se mi zdi odličen, kakor tudi sama ideja zanj, saj je to izvrsten način za približanje fitnesa prebivalcem Maribora. Tudi meni je popolnoma spremenil pogled na fitnes vadbo, kratko malo me je navdušil.

Kaja, 18 let

Občutki so zelo dobri, predvsem sem navdušena nad trenerji ter samim programom, ki je zelo dobro zasnovan. Naučila sem se, da lahko tudi brez diete, z uravnoteženo prehrano in športom dosežeš veliko. Še bom nadaljevala!

Sandra, 24 let

Program je dobro zasnovan, vaditelji so ti vedno na voljo, tudi sami prostori so prijetni. Sicer je to šele začetek, ampak računam, da bodo tudi rezultati kmalu temu primerni – nadaljujem.

Katja, 30 let

Pohvalil bi celotno ekipo Bodifit Fontana, ki se je zelo potrudila pri izvedbi programa in nas novince motivirala pri izvajanju vaj. Z veseljem bom nadaljeval z vadbo v vašem fitnes centru.

David, 29 let

Programa sem se udeležila z namenom, da naredim nekaj za svoje telo. Zavedam se, da je potrebno poskrbeti za prožne mišice in močne kosti tudi v zrelejših letih, zato sem se pridružila akciji Kako fit je Maribor. Po koncu programa opažam, da imam več energije, zato tudi nadaljujem z vadbo.

Silva, 49 let

Sedaj, ko sem se vključil v program »Kako fit je Maribor«, se počutim veliko bolje. Opazil sem očitno spremembo v lahkotnosti gibanja. Iskal sem primeren program, ki bi bil primeren za rehabilitacijo po operaciji, kar sem z redno uravnoteženo vadbo tudi našel.

Oto, 58 let

Občutki so dobri, predvsem zaradi doseženih rezultatov. Res pa je, da je potrebno veliko volje in vztrajanja, tudi odrekanja, ko gre za hrano. A je rezultat bližje, če veš, da koristiš sebi.

Sašo, 39 let

Po 5 tedenskem programu je moje počutje precej boljše. **Počutim se polna pozitivne energije, vidne so tako psihične kot fizične spremembe.** Našla sem se v fitnes vadbi in želim nadaljevati po tej začetni poti.

Maja, 27 let

Občutki po 5-tedenskem programu so osebno zadovoljivi. **Prvotni cilj dobrega počutja je dosežen. Drugi cilj, izgubiti nekaj kilogramov, prav tako.** Program je bil dobro zastavljen in je prednost v tem, da veš kaj delaš, kdaj in kako v nasprotju z nekim individualnim načinom v naravi. Tako da vsa pohvala.

Srečko, 36 let

Program se mi zdi super. Moja napaka je bila, da sem se vpisala v času, ko sem imela predviden tudi dopust, saj sem imela tedensko prekinitev. Z doseženim rezultatom sem zadovoljna.

Suzana, 39 let

Program je izredno dobro voden. **Človek vztraja zaradi boljšega počutja, večje gibljivosti, pozitivne naravnosti.** Predvsem pa je nujno omeniti neizmerno podporo, prijaznost osebja in prijeten, pravi pristop vseh zaposlenih.

Petra, 45 let

S tem programom sem se spet začela gibati dal mi je več energije. Na samem telesu ni bistvenih sprememb, kar sem tudi pričakovala, ampak cilj je bil da se začnem gibati in s tem sem zadovoljna.

Katja, 31 let

Čeprav sem jaz kar aktivna z raznimi športnimi hobiji, se to kar sem sedaj delala tukaj **resnično obrestuje v vsakem pogledu.** Res sem bila zelo zadovoljna, zelo zelo v redu.

Jožica, 61 let



Kako so udeleženci podprli idejo o tem, da smo si skupaj z Uradom za šport mestne občine Maribor prizadevali povečati aktivnost Mariborčanom:

- Menim, da je prav, da občina podpira in spodbuja take akcije. Lahko bi jih bilo še več.
- Več kot bo telesna vadba vidna v javnosti, bolj bodo ljudje se ukvarjali s športom.
- To bi moralo biti cenovno dostopno vsakomur. Se absolutno strinjam, da bi se to moralo izvajati večkrat letno, saj bi s tem zmanjšali bolezensko stanje prebivalstva.
- V sodobnem svetu, kjer je debelost že hujši problem kot lakota, sploh pri otrocih in mladih, se mi zdijo takšne akcije nujne - sploh s strani države in občine. Z bolj zdravimi ljudmi se zmanjšajo tudi tveganja za številne bolezni, kar vpliva tudi na zdravstveni proračun, zato podpiram vsakršno ozaveščanje o teh temah.
- Menim, da je prav da podpira, saj s tem spodbudi Mariborčane da se več gibljejo. Tako tudi spodbudijo k zdravemu načinu življenja.
- Super ideja! Čim več takšnih akcij! Lahko pa bi vsem ki smo sodelovali omogočila nadaljnje akcije vsaj 1x letno (plačilo oz. subvencijo mesečne karte)! Tudi šport je drag.
- Tovrstne akcije se mi zdijo zanimive in me veseli, da jih podpira tudi MOM.
- Menim, da so takšne akcije zelo dobrodošle, ter da bi jih morale podpreti tudi druge občine.



OPIS RAZISKAVE

Predstavitev raziskave

V raziskavo smo vključili več kot **196 testirancev**, ki so se ne glede na spol, starost in status, odločili narediti spremembo v svojem življenju (AKTIVNOST, PREHRANA, POČITEK). Bodisi so želeli preoblikovati telo, izboljšati počutje, imeti več energije, ali povečati vzdržljivost, moč in gibljivost.

Vsak udeleženec je s svojim mentorjem opravil:

1. Začetno diagnostično bioimpedančno testiranje na napravi BF 511 BODY COMPOSITION MONITOR, kjer so se pokazali začetni rezultati telesne sestave udeleženca.
2. Po osebnem posvetu z mentorjem se je določil vadbeni program za 5-tedensko obdobje, vadeči so vadili od 3 do 5x na teden, z možnostjo udeležbe različnih vrst rekreacije (skupinska vadba, fitnes, vadbe za osebe s posebnimi potrebami, hidrogimnastika, ipd.).
3. Vadba je zajemala razvoj poglavitnih sposobnosti, kot so; moč, gibljivost, vzdržljivost, koordinacija itd.
4. Po 5 tednih se je opravilo zaključno diagnostično bioimpedančno testiranje, kjer smo pridobili podatke o napredku in pozitivnih spremembah sestave telesa na testirancu.
5. Po opravljenem programu so bili testiranci motivirani za nadaljnjo vadbo in velik delež je vadbo tudi umestil v svoj vsakdan.

Namen raziskave

Kako FIT je Maribor je raziskava, kjer smo želeli vsem Mariborčanom dokazati, da lahko aktivni in neaktivni vseh generacij, moški in ženske, v sorazmerno kratkem času naredijo opazno spremembo v svojem počutju in zdravju (v obdobju 5 tednov). V raziskavo smo vključevali ljudi, ki se še niso udeležili kakšnih drugih rekreativnih programov in tako želeli prispevati k promociji rekreacije, zdravja in športa v Mestni občini Maribor.

Časovni in prostorski okvir raziskave

Raziskava je potekala od 1.4.2012, do 24.10.2012. Aktivnosti so potekale v štirih Bodifitovih centrih v Mariboru in sicer v Fitnes Bodifit Studenci, Fitnes Bodifit Fontana, ŠD Vrbanska in OŠ F. Rozmana Staneta.

V raziskavi je sodelovalo več kot 10 vaditeljev, inštruktorjev in trenerjev, ki so kot mentorji spremljali udeležence v raziskavi. Pred pričetkom vadbe so z vsakim udeležencem v raziskavi opravili strokovni posvet ter diagnostično bioimpedančno testiranje telesne sestave. Vsak mentor je na osnovi posveta in testiranja pripravil program vadbe, ki je vključeval vadbo v dveh fitnes centrih ter različne oblike skupinske vadbe. Udeleženci raziskave so v časovnem obdobju trajanja raziskave, petih tednov, tako lahko obiskali več kot 250 terminov skupinskih vadb. Vse od body and mind vadb, kot so joga pilates, pilates in fitnes joga, preventivnih vadb, kamor sodi fit hrbtenica, fit nosečnice, fit seniorji in hidrogimnastika, vadb za

oblikovanje telesa, ki jih poznamo kot TNZ, oblikovanje telesa, just fit, fusion in fit trening, do aerobnih oblik vadbe, kot so bodifit, bodimix, konga in zumba.

Z raziskavo smo želeli razbliniti tabu o vadbi v rekreativnih centrih in dokazati, da je vadba namenjena vsem starostnim skupinam, tako ženskam kot moškim. V raziskavo smo vključevali ljudi, ki se še niso udeležili kakšnih drugih rekreativnih programov in tako želeli prispevati k promociji rekreacije, zdravja in športa v Mestni občini Maribor. Prav tako je cilj raziskave približati rekreacijo do sedaj neaktivnemu delu prebivalstva na evropski ravni. Vabimo vas, da si preberete izsledke raziskave ter izkušnje udeležencev programa. Raziskava je le prvi korak na poti promocije gibanja in kvalitetnega načina življenja v Evropski uniji.

Izvajalec raziskave

Raziskavo "Kako FIT je mesto Maribor?" je izvedlo Bodifit društvo pod okriljem Bodifit strokovnjakov športne in medicinske stroke ter v sodelovanju z Uradom za šport Mestne občine Maribor. Meritve in izdelavo vadbenih programov so izvajali licencirani vaditelji in inštruktorji Fitnes zveze Slovenije.

PODATKI O VZORCU

Število udeležencev

V analizo podatkov raziskave "Kako FIT je mesto Maribor?" je vključenih 196 vadečih obeh spolov in različnih starosti.

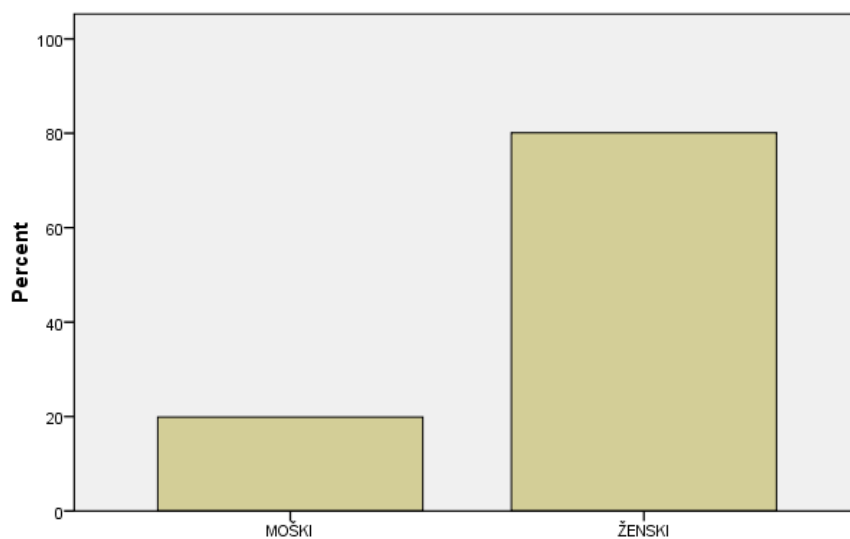
Spol

SPOL

		Frekvenca	Procent	Veljavni procent	Kumulativni procent
Veljavni	MOŠKI	39	19,9	19,9	19,9
	ŽENSKI	157	80,1	80,1	100,0
	Skupno	196	100,0	100,0	

Tabela 1: Struktura vzorca po spolu

SPOL



Graf 1: Struktura vzorca po spolu

V raziskavo je bilo zajetih 80,1 % žensk in 19,1 % moških.

Starost

STAROST

N	Veljavni	196
	Manjkajoči	0
Povprečje		35,1990
Minimum		15,00
Maksimum		68,00

Tabela 2: Statistika starosti vzorca

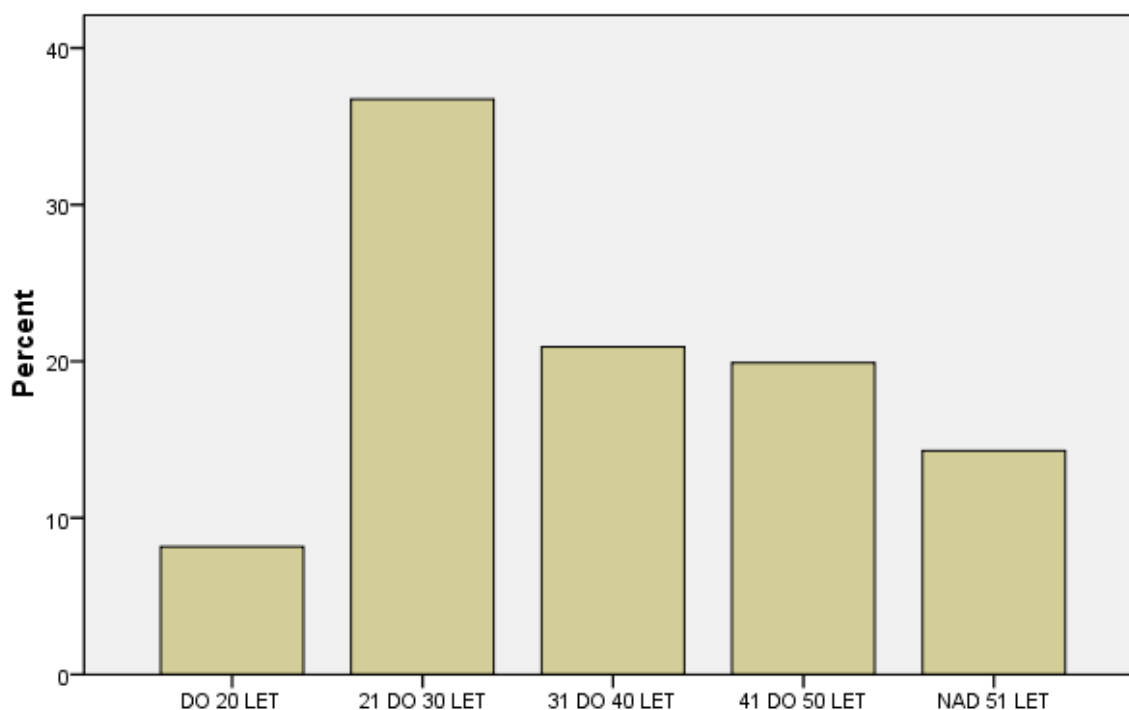
Povprečna starost vzorca je 35,2 leta. Najstarejši udeleženec šteje 68 let, najmlajši pa 15 let.

STAROSTNA SKUPINA

		Frekvenca	Procent	Veljavni procent	Kumulativni procent
Veljavni	DO 20 LET	16	8,2	8,2	8,2
	21 DO 30 LET	72	36,7	36,7	44,9
	31 DO 40 LET	41	20,9	20,9	65,8
	41 DO 50 LET	39	19,9	19,9	85,7
	NAD 51 LET	28	14,3	14,3	100,0
	Skupno	196	100,0	100,0	

Tabela 3: Statistika vzorca po starostnih skupinah

STAROSTNA SKUPINA



Graf 2: Statistika vzorca po starostnih skupinah

Največ udeležencev raziskave spada v starostno skupino od 21 do 30 let. Izredno pomemben podatek je, da je kar 14,3% udeležencev starejših od 51 let, kar pomeni, da nam je uspelo aktivirati tudi skupino ljudi, ki v našem okolju ni prepoznana v teh oblikah rekreacije. 4,5% udeležencev je starejših od 60 let.

PODATKI O NAPREDKU V 5 TEDENSKEM PROGRAMU

TEŽA

Telesna teža je parameter, ki je najmanj relevanten, kajti osnova za fit, uravnoteženo telo je razmerje med mišično maso in maščobo, kar pa po navadi ne sovпада z miselnostjo rekreativne in ne-rekreativne populacije. Ljudje so obremenjeni s težo; ljudje z večjo telesno težo si včasih zmotno predstavljajo, da imajo veliko mišične mase in majhen delež maščobe, ljudje z manjšo telesno težo, pa so tudi prepričani, da imajo manjši delež maščobe in zadosti vitalne mišične mase, kar v veliki večini ne drži.

Zelo zanimiv je podatek, da so testiranci v raziskavi izgubili skupaj kar **204,8 kg** telesne teže.

RAZLIKA V TEŽI

N	Veljavni	196
	Manjkajoči	0
Povprečje		-0,6842
Minimum		-7,10
Maksimum		3,40

Tabela 4: Statistika razlike v teži

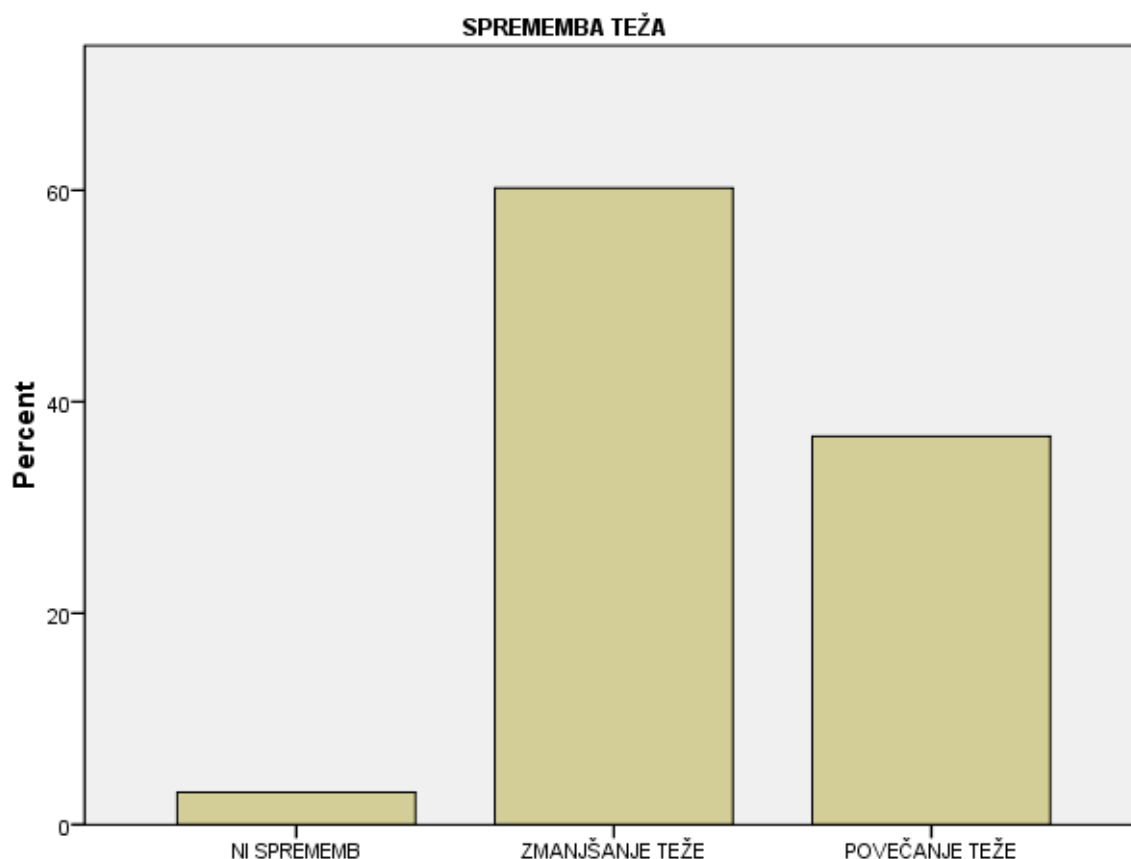
Povprečno je vsak vadeči izgubil 0,6842 kg telesne teže.

Največje znižanje telesne teže je bilo 7,1 kg, največja pridobitev pa 3,4 kg.

SPREMEMBA TEŽE

		Frekvenca	Procent	Veljavni procent	Kumulativni procent
Veljavni	NI SPREMEMB	6	3,1	3,1	3,1
	ZMANJŠANJE TEŽE	118	60,2	60,2	63,3
	POVEČANJE TEŽE	72	36,7	36,7	100,0
	Skupno	196	100,0	100,0	

Tabela 5: Statistika spremembe teže



Graf 3: Statistika spremembe teže

60,2 % vadečih je zmanjšalo telesno težo, 36,7 % pa jo je dvignilo. Pri 3,1 % se teža ni spremenila. V največ primerih se povečanja telesne teže nanaša na povečanje mišične mase testirancev.

SPREMEMBA TEŽE GLEDE NA SPOL

		NI SPREMEMB	ZMANJŠANJE TEŽE	POVEČANJE TEŽE	Število
SPOL	MOŠKI	2,5 %	51,3 %	46,2 %	39
	ŽENSKA	3,2 %	62,4 %	34,4 %	157
Skupno		3,1 %	60,2 %	36,7 %	196

Tabela 6: Sprememba teže glede na spol

Težo je zmanjšalo 51,3 % moških ter 62,4 % žensk.

SPREMEMBA TEŽE GLEDE NA STAROSTNO SKUPINO

		NI SPREMEMB	ZMANJŠANJE TEŽE	POVEČANJE TEŽE	Število
STAROSTNA SKUPINA	DO 20 LET	0	50 %	50 %	16
	21 DO 30 LET	1,4 %	65,3 %	33,3 %	72
	31 DO 40 LET	5,0 %	53,6 %	41,4 %	41
	41 DO 50 LET	7,7 %	48,7 %	43,6 %	39
	NAD 51 LET	0	78,6 %	21,4 %	28
Skupno		3,1 %	60,2 %	36,7 %	196

Tabela 7: Sprememba teže glede na starostno skupino

Največje zmanjšanje telesne teže je opazno v skupini nad 51 let, kar 78,6 % jih je namreč telesno težo zmanjšalo. Največje povečanje je opazno pri skupini do 20 let (50 %), kar gre pripisati hitremu pridobivanju mišične mase v tem starostnem obdobju.

Še posebej pomemben podatek je povečanje telesne teže na račun mišične mase pri testirancih nad 40 let starosti, saj se v tem obdobju pri ljudeh začne katabolna faza (obdobje razgradnje) zmanjševanja telesne mišične mase.

DELEŽ MAŠČOBE

Uravnotežena rekreacija v največji meri zmanjšuje delež maščobe v telesu. V obdobju 5 tednov je izguba kilogramov v največji meri opredeljena na spremembo hidracije v telesu in na zmanjšanje skupnih telesnih maščob.

V raziskavi nismo določili ali je cilj pridobivanje ali zmanjševanje maščobe in mišične mase, saj ni cilj samo pridobivanje ali izgubljanje telesne sestave, ampak je v prvi vrsti cilj izboljšanje počutja, telesna aktivacija, splošna mišična moč, gibljivost, vzdržljivost itd. Drži pa, da je miselnost rekreativcev in ne-rekreativcev usmerjena zgolj v izgubljanje telesne maščobe.

Testiranci v raziskavi so skupaj izgubili **244,47 kg** skupne telesne maščobe.

% MAŠČOBE RAZLIKA

N	Veljavni	196
	Manjkajoči	0
Povprečje		-1,1893
Največji % izgube		-7,20
Največji % povečanja		1,50

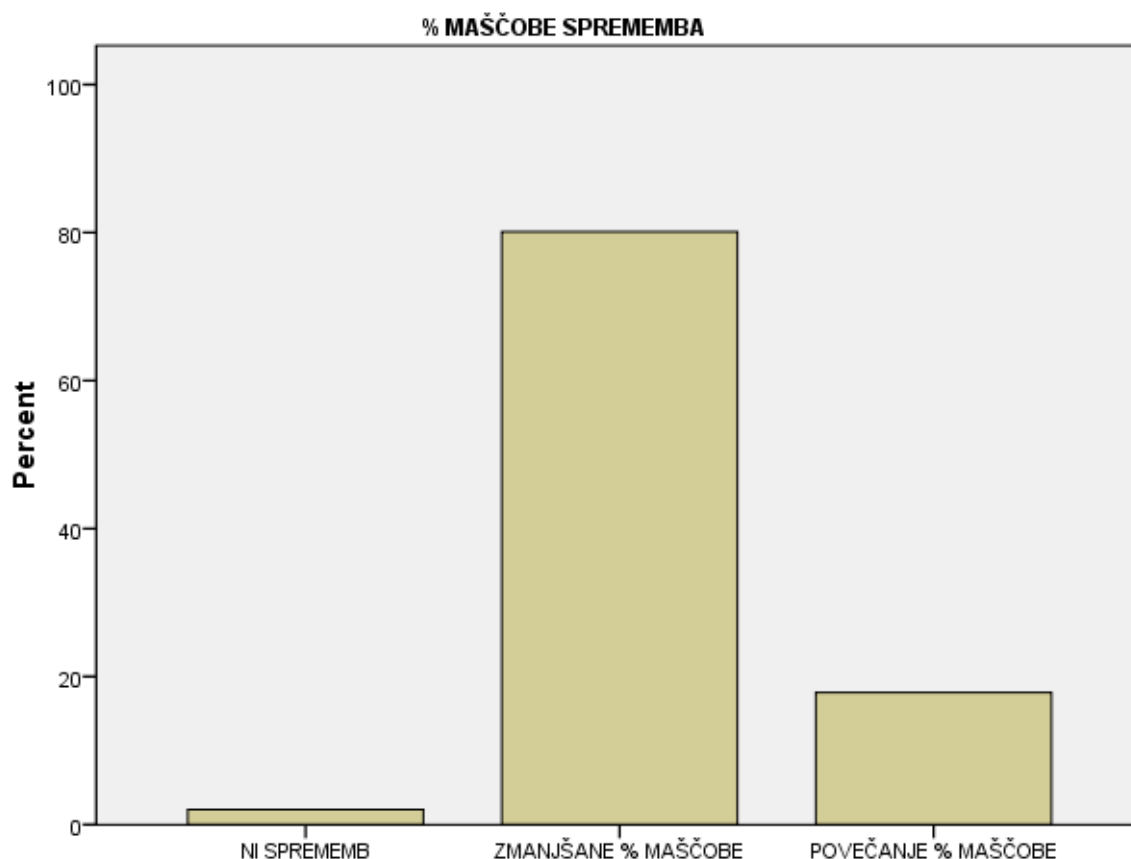
Tabela 8: Statistika razlike % maščobe

Vsakemu vadečemu se je v povprečju % maščobe znižal za 1,1893 % telesne teže. Največje znižanje je bilo za 7,2 %, največje povišanje pa 1,5 %.

% MAŠČOBE SPREMEMBA

		Frekvenca	Procent	Veljavni procent	Kumulativni procent
Veljavni	NI SPREMEMB	4	2,0	2,0	2,0
	ZMANJŠANE % MAŠČOBE	157	80,1	80,1	82,1
	POVEČANJE % MAŠČOBE	35	17,9	17,9	100,0
	Skupno	196	100,0	100,0	

Tabela 9: Sprememba % maščobe



Graf 4: Sprememba % maščobe

Kar 80,1 % vadečih je zmanjšal delež telesne maščobe. 17,9 % vadečih ga je povečalo. Le 2 % vadečih ni doživelo nobenih sprememb. Testni skupini, kjer ni bilo sprememb ali je prihajalo do povečanja lahko pripisujemo več razlogov oz. dejavnikov: napake pri testiranju, individualno neupoštevanje navodil, ali tip oz. cilj osebe (nekateri ljudje imajo premalo vitalne maščobe in jo morajo pridobiti).

SPREMEMBA % MAŠČOBE GLEDE NA SPOL

		NI SPREMEMB	ZMANJŠANE % MAŠČOBE	POVEČANJE % MAŠČOBE	Število
SPOL	MOŠKI	5,1 %	79,5 %	15,4 %	39
	ŽENSKA	1,2 %	80,3 %	18,5 %	157
Skupno		2 %	80,1 %	17,9 %	196

Tabela 10: Sprememba % maščobe glede na spol

Pri moških je delež telesne maščobe zmanjšalo 79,5 % vadečih, pri ženskah pa ta delež znaša 80,3 %.

SPREMEMBA % MAŠČOBE GLEDE NA STAROSTNO SKUPINO

		NI SPREMEMB	ZMANJŠANE % MAŠČOBE	POVEČANJE % MAŠČOBE	Število
STAROSTNA SKUPINA	DO 20 LET	6,25 %	87,5 %	6,25 %	16
	21 DO 30 LET	4,2 %	80,5 %	15,3 %	72
	31 DO 40 LET	0	78,1 %	21,9 %	41
	41 DO 50 LET	0	76,9 %	23,1 %	39
	NAD 51 LET	0	82,2 %	17,8 %	28
Skupno		2 %	80,1 %	17,9 %	196

Tabela 11: Sprememba % maščobe glede na starostno skupino

V skupini do 20 let je delež telesne maščobe zmanjšalo kar 87,5 % vadečih, v skupini od 21 do 30 let 80,5 %, v skupini od 31 do 40 let 78,1 %, od 41 do 50 let 76,9 %, v skupini nad 51 let pa je delež telesne maščobe zmanjšalo kar 82,2 % vadečih.

MIŠIČNA MASA

Podatek testiranja o pridobljeni/izgubljeni mišični masi, se navezuje na konstitucijo telesa (telesna masa, izhodiščni delež maščobe, sorazmerje med mišično maso in maščobo). Tako imamo pri ljudeh s povečano telesno težo po navadi v prvem tednu mišične aktivacije poudarek na zmanjšanju pasivnega mišičnega deleža, pri osebah z manjšim deležem maščobe pa na povečanju mišične mase. Mišična masa je zelo odvisna od konstitucije, spola in telesne pripravljenosti.

Testiranci so pridobili **120,93 kg** telesne teže v obliki mišične mase.

% MIŠIČNE MASE RAZLIKA

N	Veljavni	196
	Manjkajoči	0
Povprečje		,6362
Minimum		-1,40
Maksimum		5,20

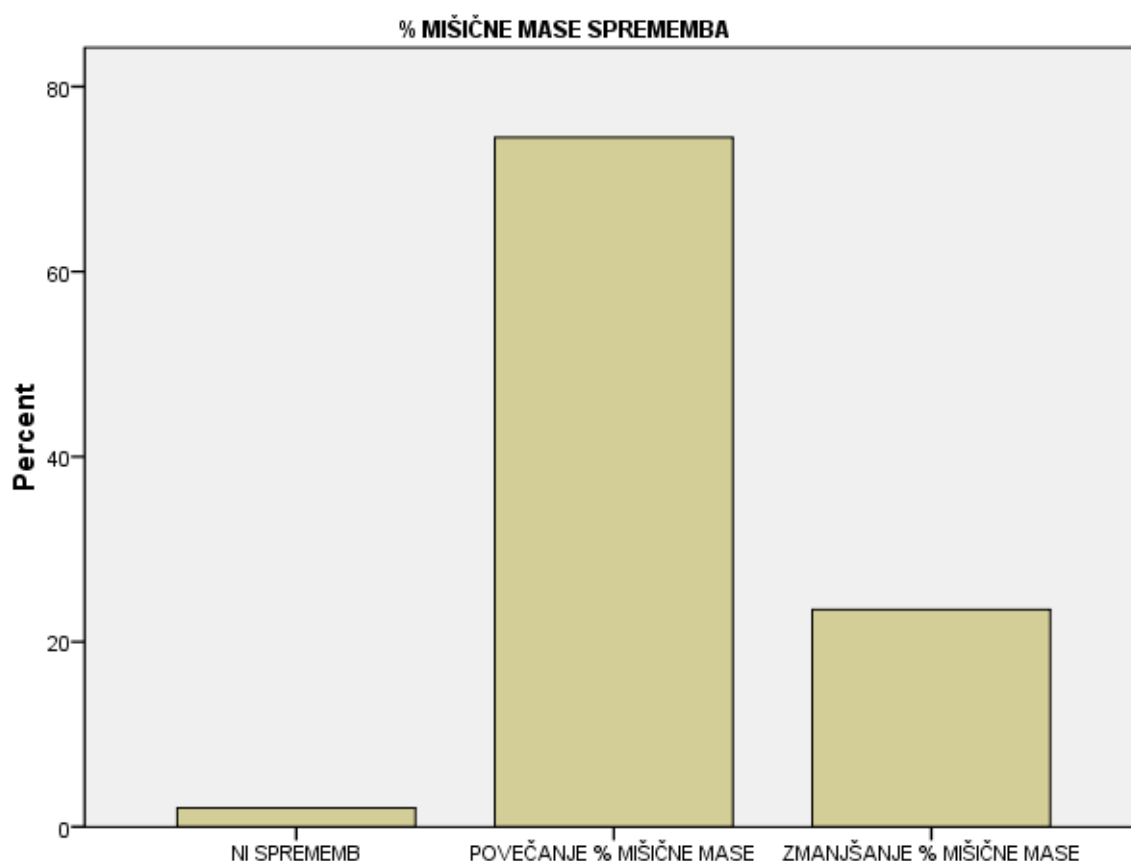
Tabela 12: Statistika razlike v % mišične mase

Vsak udeleženec je v povprečju pridobil 0,6362 % mišične mase. Največje povečanje znaša 5,2%, največje zmanjšanje pa 1,4%.

% MIŠIČNE MASE SPREMEMBA

		Frekvenca	Procent	Veljavni procent	Kumulativni procent
Veljavni	NI SPREMEMBA	4	2,0	2,0	2,0
	POVEČANJE % MIŠIČNE MASE	146	74,5	74,5	76,5
	ZMANJŠANJE % MIŠIČNE MASE	46	23,5	23,5	100,0
	Skupno	196	100,0	100,0	

Tabela 13: Sprememba % mišične mase



Graf 5: Sprememba deleža mišične mase

Kar 74,5 % udeležencev je pridobilo na mišični masi. 23,5 % udeležencem se je mišična masa zmanjšala. 2 % vadečih ni doživelo sprememb v mišični masi.

SPREMEMBA % MIŠIČNE MASE GLEDE NA SPOL

		NI SPREMEMB	POVEČANJE % MIŠIČNE MASE	ZMANJŠANJE % MIŠIČNE MASE	Število
SPOL	MOŠKI	2,6 %	79,5 %	17,9 %	39
	ŽENSKA	2 %	73,2 %	24,8 %	157
Skupno		2 %	74,5 %	23,5 %	196

Tabela 14: Sprememba % mišične mase glede na spol

79,5 % moških je povečalo delež mišične mase, pri ženskah pa ta delež znaša 73,2%.

SPREMEMBA % MIŠIČNE MASE GLEDE NA STAROSTNO SKUPINO

		NI SPREMEMB	POVEČANJE % MIŠIČNE MASE	ZMANJŠANJE % MIŠIČNE MASE	Število
STAROSTNA SKUPINA	DO 20 LET	0	81,3 %	18,7 %	16
	21 DO 30 LET	2,8 %	72,2 %	25 %	72
	31 DO 40 LET	2,5 %	70,7 %	26,8 %	41
	41 DO 50 LET	2,6 %	79,5 %	17,9 %	39
	NAD 51 LET	0	75 %	25 %	28
Skupno		2 %	74,5 %	23,5 %	196

Tabela 15: Sprememba % mišične mase glede na starostno skupino

V starostni skupini do 20 let je delež mišične mase povečalo 81,3 % vadečih, v skupini od 21 do 30 let 72,2 % vadečih, v skupini od 31 do 40 let 70,7 % vadečih, v skupini od 41 do 50 let 75 % vadečih, v skupini nad 51 let pa kar 74,5 % vadečih. Največje povečanje je opazno pri skupini do 20 let (81,3 %), največje zmanjšanje pa pri skupini med 31 in 40 let (26,8 % vadečih).

Kot smo že omenili, je še posebej pomemben podatek povečanje telesne teže na račun mišične mase pri testirancih nad 40 let starosti, saj se v tem obdobju pri ljudeh začne katabolna faza zmanjševanja telesne mišične mase.

VISCERALNA ZAMAŠČENOST

Visceralna maščoba je maščoba centralnega dela telesa oz. trebušna maščoba, ki kaže na zamaščenost notranjih organov. Obdobje 5 tednov je prekratko, za drastične spremembe tega predela maščobe na telesu, saj ta maščoba predstavlja način življenja in pridobivanje le-te je vezano na večletno obdobje. Očitne spremembe se zgodijo ob dolgoročnih spremembah prehranjevalnih navad in fizični aktivnosti (več let redne aktivnosti).

VISC. FAT. RAZLIKA

N	Veljavni	196
	Manjkajoči	0
Povprečje		-,2755
Minimum		-7,00
Maksimum		2,00

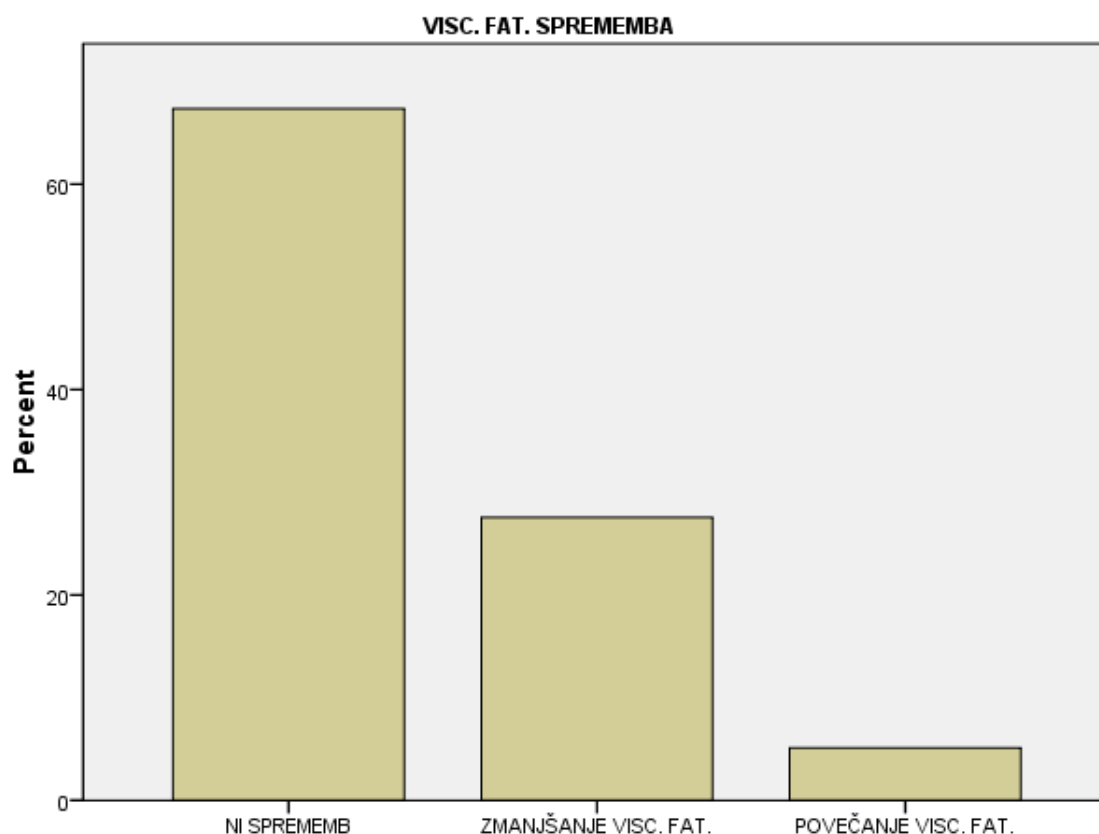
Tabela 16: Statistika razlike visceralne zamaščenosti

V povprečju je vsak udeleženec izgubil 0,2755 stopnje visceralne zamaščenosti. Največja stopnja znižanja zamaščenosti je 7, največja pridobitev pa 2.

VISC. FAT. SPREMEMBA

		Frekvenca	Procent	Veljavni procent	Kumulativni procent
Veljavni	NI SPREMEMB	132	67,3	67,3	67,3
	ZMANJŠANJE VISC. FAT.	54	27,6	27,6	94,9
	POVEČANJE VISC. FAT.	10	5,1	5,1	100,0
	Skupno	196	100,0	100,0	

Tabela 17: Sprememba visceralne zamaščenosti



Graf 6: Sprememba visceralne zamaščenosti

Največji delež vadečih, 67,3 % ni doživelo sprememb. 27,6 % vadečim se je stopnja zamaščenosti zmanjšala, 5,1 % pa povečala. Velika večina ni doživela nobenih sprememb v stopnji visceralne zamaščenosti.

SPREMEMBA VISCERALNE MAŠČOBE GLEDE NA SPOL

		NI SPREMEMB	ZMANJŠANJE VISC. FAT.	POVEČANJE VISC. FAT.	Število
SPOL	MOŠKI	56,4 %	28,2 %	15,4 %	39
	ŽENSKA	70,1 %	27,4 %	2,5 %	157
Skupno		67,3 %	27,6 %	5,1 %	196

Tabela 18: Sprememba visceralne maščobe glede na spol

28,2 % moških je znižalo stopnjo visceralne zamaščenosti, pri ženskah ta delež znaša 27,4 %. Le 2,5 % žensk je stopnjo zamaščenosti povečalo, medtem ko pri moških stopnja povečanja znaša 15,4 %.

SPREMEMBA VISCERALNE MAŠČOBE GLEDE STAROSTNO SKUPINO

		NI SPREMEMB	ZMANJŠANJE VISC. FAT.	POVEČANJE VISC. FAT.	Število
STAROSTNA SKUPINA	DO 20 LET	81,2 %	18,8 %	0	16
	21 DO 30 LET	63,8 %	29,1 %	7,1 %	72
	31 DO 40 LET	60,1 %	34,1 %	5,8 %	41
	41 DO 50 LET	84,6 %	12,8 %	2,6 %	39
	NAD 51 LET	53,6 %	39,3 %	7,1 %	28
Skupno		67,3 %	27,6 %	5,1 %	196

Tabela 19: Sprememba visceralne zamaščenosti glede na starostno skupino

Največji delež zmanjšanja visceralne je zaznano pri skupini nad 51 let in sicer kar 39,3% izmed njih ga je zmanjšalo. Za isto skupino in skupino od 21 do 30 let je opažen tudi delež povečanja, ki znaša 7,1 % vadečih. V skupini od 41 do 50 let kar 84,6 % vadečih ni doživelo nikakršnih sprememb.

SKLEP

Ključni rezultati:

PARAMETER	IZMERJENI PODATKI
Število vadečih	196
Povprečna starost	35,2 let
Starost	34,2 % vadečih starejših od 41 let in 4,5 % vadečih starejših od 60 let
Spol	80,1 % žensk in 19,1 % moških
Teža	Največja izguba teže 7,1 kg
	60,2% vadečih zmanjšalo telesno težo
	78,6 % vadečih starejših od 51 zmanjšalo težo
	Skupno so testiranci izgubili 204,8 kg telesne teže
Maščoba	Povprečna izguba maščobe 1,1893 %
	Največja izguba 7,2 %
	% maščobe znižalo 79,5 % moških in 80,3 % žensk
	Skupno so testiranci izgubili 244,47 kg telesne maščobe
Mišična masa	povečalo jo je 74,5 % vadečih
	povečalo jo je 79,5 % moških in 73,2 % žensk
	75 % vadečih nad 51 let jo je povečalo
	79,5 % vadečih od 41 do 50 let jo je povečalo
	Skupno so testiranci pridobili 120,93 kg mišične mase
Visc. Fat	27,6 % vadečih jo je zmanjšalo, 67,3 % vadečih nespremenjeno
	zmanjšalo jo je 28,2 % moških in 27,4 % žensk

Cilj raziskave, promocija športa in rekreacije v Mariboru, je vsekakor dosežen. S projektom nam je uspelo šport in rekreacijo približati neaktivni populaciji, natančneje 196 ljudem, ki so se vključili v projekt, ter doseči nekaj zelo zvenečih rezultatov. Raziskava je le prvi korak na poti promocije gibanja in kvalitetnega načina življenja v Evropski uniji.

Povprečna starost testirancev je bila 35,2 let, še posebej navdušujoč je podatek, da se je v raziskavo Kako fit je mesto Maribor vključilo 38,7 % oseb, starejših od 41 let. Pri tej starostni skupini je namreč redna telesna aktivnost še posebej pomembna za ohranjanje vitalnosti in bistveno pripomore k povečanju kakovosti življenja.

Podatki, da so testiranci v raziskavi izgubili skupaj kar **204,8 kg** telesne teže in **244,47 kg** skupne telesne maščobe ter pridobili **120,93 kg** telesne teže v obliki mišične mase, kažejo na to, da so športno aktivnost in rekreacijo vsaj za obdobje raziskave, postavili na prvo mesto. Posledica tega je bilo njihovo dobro počutje ter različni pozitivni učinki, ki jih je vadba prinesla vsakemu posamezniku.