

MR SNEŽANA R. MILIĆEVIĆ, ASISTENT*
*Fakultet za hotelijerstvo i turizam, Vrnjačka Banja,
Univerzitet u Kragujevcu*

MSC VESNA S. MILOVANOVIĆ, ASISTENT
*Fakultet za hotelijerstvo i turizam, Vrnjačka Banja,
Univerzitet u Kragujevcu*

MILENA Z. PODOVAC, SARADNIK U NASTAVI
Fakultet za hotelijerstvo i turizam, Vrnjačka Banja,

SPECIFIČNOSTI UPRAVLJANJA BANJSKIM TURIZMOM U SVETU I U SRBIJI

Sažetak: *Termomineralne vode korišćene su za lečenje još u praistoriji. To su bila mesta na kojima su se odvijali specifični rituali i religijski obredi na kojima su ljudi kupanjem, pijenjem vode, kao i korišćenjem obloga od blata dolazili do ozdravljenja. Međutim, primena prirodnih resursa u cilju zdravlja postala je nedovoljna. Tako je čovek morao da krene u potragu za drugim načinima lečenja i prevencije. Na tom putu nastale su banje – zdravstveni centri kao mesta na kojima se razvijala svest i potreba za održavanjem, prevencijom i negom zdravstvenog stanja organizma.*

Danas, 18.000 evropskih banjskih i klimatskih centara godišnje generiše promet od približno 30 milijardi evra. Zapošljavajući skoro 750.000 ljudi, ovaj sektor je jedan od najvećih poslodavaca u Evropskoj uniji u oblasti zdravstva i turizma – posebno u manje razvijenim industrijskim regionima (www.espa-ehv.eu). Rastuća posećenost banjskih centara predstavlja izazov za menadžment turističkih objekata i lokalnu samoupravu u pogledu uspešnog upravljanja zdravstveno-turističkom ponudom i adekvatnog zadovoljenja turističke tražnje.

Glavni akcenat ovog rada je u prezentovanju specifičnosti i razlika u definisanju i upravljanju banjskim turizmom u svetu i kod nas. Rad će predstaviti i kratku analizu stanja banjskog turizma u Srbiji. Značajan doprinos ovog rada ogleda se u davanju smernica za budući razvoj banjskog turizma u Srbiji, u skladu sa savremenim trendovima na turističkom tržištu. Posebna pažnja usmerena je na stvaranje uslova za obezbeđenje konkurentne prednosti na međunarodnom nivou sa ciljem privlačenja što većeg broja turista iz inostranstva, po ugledu na poznate i proverene banjske prakse iz regiona.

Ključne reči: *banje i klimatska mesta, banjski turizam, upravljanje, Evropa, Srbija*
JEL klasifikacija: L83, O44

* E-mail: snezana.milicevic@kg.ac.rs

1. Umesto uvoda: pojam banja i klimatskih mesta – razlike u pogledu definicija

Vekovima unazad zdravlje je predstavljalo jedan od glavnih motiva za putovanje. Putovanje i promena klime u cilju poboljšanja zdravlja i radi dobrog osećaja oduvek postoje. Mnogo istorijskih tragova ukazuje na tu činjenicu, ali se od svih civilizacija posebno izdvajaju drevni Rimljani, koji su širom svoje imperije gradili specijalna zdravstvena naselja, u kojima su otvarali „rimska kupatila“, odnosno banje sa lekovitim termalnim vodama, gde su posetiocima i rimskim legionarima pružane razne zdravstvene usluge, kao što su kupke, masaže, saune i slično. U to vreme se verovalo da su ove banje počivališta božanskih nimfi i da korisnici rimskih kupatila, samim ulaskom u „svetu vodu“, ostvaruju poseban duhovni odnos sa njima.

Svojevremeno deo Rimskog carstva, „Spa“ je mesto u Belgiji, odakle je reč „banja“ izvedena. Ovaj grad je i danas poznato banjsko lečilište sa brojnim termomineralnim izvorima i termalnim kupatilima. Termin „SPA“ je nastao i kao akronim latinske izreke „sanus per aqua“, što znači „vodom do zdravlja“. U engleskom jeziku „spa“ znači „banja“, „lečilište“, „mineralno vrelo“, „lekovito kupalište“. „Spa“ predstavlja opšti izraz koji se odnosi na „prirodno lekovito okruženje sa mineralnim izvorima gde ljudi dolaze da se opuste i da se leče“. Spa usluge su različite usluge u vezi sa tretmanima vodom, u vodi, pijenjem vode. Međunarodna asocijacija banja (International Spa Associations – ISPA) definiše „spa“ kao mesta posvećena unapređenju opšteg dobrostanja kroz pružanje različitih profesionalnih usluga koje podstiču obnavljanje uma, tela i duha (www.experienceispa.com).

Andor Albel, predsednik klastera Južne nizije Mađarske, navodi da „upotreba izraza *spa* se sve više širi u međunarodnom zdravstvenom turizmu, ali sa različitim sadržajima u pojedinim državama. U SAD ga ne povezuju sa vodom, već se odnosi na usluge u vezi sa prevencijom i poboljšanjem zdravstvenog stanja, dnevno i vikendom (spa hoteli i odmarališta). U zemljama Severne Evrope, u Finskoj, na Islandu, to su akva parkovi sa toplom vodom, dok se u Srednjoj Evropi oznakom „spa“ obeležavaju banje koje za terapijske usluge koriste termalnu vodu. U Mađarskoj koncept „spa“ se koristi u objektima gde se koristi termalna voda, ali kao međunarodni naziv, uopšteno primenjuju, da su „spa“ ona mesta koja daju usluge za poboljšanje fizičkog, biološkog i mentalnog stanja posetilaca. Iz tih razloga uglavnom se ne razdvajaju banjske i velnes turističke institucije u kojima se gosti mogu odmoriti i lečiti.¹

Banjske terapije datiraju još iz davnina, ali u različitim oblicima koji, u stvari, reflektuju kulturno, socijalno i političko okruženje u kojima su usađene. Globalna spa industrija kombinuje različite elemente iz celog sveta, uključu-

¹ A. Albel, „Podrška zdravstvenom turizmu republike Mađarske“, Zbornik radova sa II kongresa banja sa međunarodnim učešćem, Vrnjačka Banja, 2010, str. 24.

jući američku komercijalizaciju s akcentom na lepoti, „ušuškanju i maženju“, i doživljenim iskustvima na destinaciji; azijsku uslužnost, holističke terapije i duhovne prakse; evropsku medicinu i kliničku oštromnost, i urođeno znanje i svest o environmentalizmu različitih plemenskih kultura.² Koncept banjskog lečenja svodi se na neinvanzivne metode lečenja, prvenstveno preventivnog karaktera, u koje spadaju razni vidovi alternativne medicine gde se primenjuju različite prakse. Neka takva lečenja u banjama u svetu obuhvataju: bioenergiju, akupunkturu, akupresuru, hipnozu, kiropraksu, i tome slično.

ISPA je osnovana 1991. godine kao profesionalna organizacija koja predstavlja spa industriju, zdravstvene i velnes objekte u više od 70 zemalja. ISPA vrši podelu na sledeće osnovne tipove banja (www.experienceispa.com):

- **Club Spa** – Prvenstvena namena je fitness, ali u ponudi ima i širok spektar profesionalnih spa usluga i bazira se na dnevnom korišćenju.
- **Day SPA** – Objekat koji nudi različite profesionalne spa usluge i bazira se na dnevnom korišćenju.
- **Destination Spa** – Banjska destinacija, koja pruža banjske usluge posetiocima sa ciljem razvijanja zdravih navika. Prelazak na zdrav način života može se postići kroz sveobuhvatni program koji uključuje spa usluge, fitness aktivnosti, velness obrazovanje, zdravu ishranu i programe posebnih interesovanja.
- **Medical Spa** – Objekat koji posluje pod stručnim nadzorom zdravstvenih radnika, čija je primarna svrha da obezbedi sveobuhvatnu medicinsku i velness uslugu u okruženju koje integriše spa usluge.
- **Mineral spring Spa** – Banja koja u svojoj ponudi ima izvore prirodne mineralne, termalne ili morske vode koje se koriste u tretmanima hidroterapije.
- **Resort/Hotel Spa** – Banja u sklopu hotela/rizorta, koja pruža profesionalne spa usluge, fitness i velness komponente.

Međutim, sa navedenom podelom banja ne slaže se Joahim Liber³, generalni sekretar Evropskog udruženja banja (ESPA), koji u prezentaciji „Strategy of European spa tourism in future“, sa 15. ESPA kongresa u Rumuniji, pomalo ironično navodi: *Moramo priznati, da danas imamo nepravilnu upotreba termina spa. Učimo termine kao što su dnevne banje, urbane banje, gradske banje i banje kruzera... kada ćemo imati noćne banje? Zahvaljujući Amerikancima „banje za kosu“ (hair spas) i tinejdžerske banje (teen spas) su u trendu – po meni nedostaju još „bebi banje“! U krajnjoj liniji, iz ovih „novih svetskih banja“, prirodni lekoviti faktori su izdvojeni. On takođe smatra da velness hoteli na autoputu u Nemačkoj ili Rumuniji ne mogu biti prihvaćeni kao ozbiljna velness ponuda, i takvi objekti*

² M. Cohen, G. Bodeker, *Understanding the global spa industry: spa management*, Oxford, 2008, str. 4.

³ J. Lieber, *Strategy of European spa tourism*, 15. Annual ESPA Kongress, 2011, str. 23-26.

ne mogu biti deo „evropskih banja“. Zaključak bi trebalo da bude jasan i jednostavan: pozicioniranje naših banja i lečilišta u Evropi moguće je na dva načina: prvo, mora postojati prirodni lekoviti faktor i drugo, destinacija/objekat mora imati medicinsku pozadinu.

S tim u vezi, u zaključcima izvedenim iz prezentacija ESPA, održanih na I kongresu banja u Vrnjačkoj Banji 2009. godine, navodi se da postoji potpuno različito shvatanje termina „banja“ u Evropi, s jedne, i ostatka sveta (pogotovo SAD i Japana), s druge strane. ESPA i sva udruženja banja u Evropi naglašavaju da je medicina u osnovi svih banjanskih aktivnosti, a da su osnovni elementi banje njeni prirodni lekoviti faktor, kvalitetan vazduh, mir i tišina. To znači, da se ne sme dozvoliti narušavanje mirnog prirodnog ambijenta (buka u banjanskom jezgru, saobraćajnica koja prolazi kroz centralnu zonu banje, i sl.). Jedan od zaključaka Kongresa je da u banjama treba održati tradicionalno lečenje i medicinske tretmane uz otvaranje zdravstvenih ustanova ponudom programa za zdrave: rekreacija, opuštanje, prevencija.⁴

Banje su, dakle, prirodna lečilišta bogata lekovitim vodom, blatom, prijatnom klimom ili drugim prirodnim faktorima, koja kroz različite terapijske usluge, uglavnom bazirane primenom vode, koje sprovodi kvalifikovano osoblje u profesionalnom objektu, pomažu ili olakšavaju tegobe, ubrzavaju lečenje ili zarastanje, ili pak na neki drugi način pomažu procesu ozdravljenja.

Najčešće su u pitanju banje sa prirodnim mineralnim izvorima, zatim banje sa lekovitim blatom, a neka mesta u planinskim predelima se zbog čistog i svežeg vazduha, koji pozitivno utiče na organizam, nazivaju vazdušnim banjama tj. klimatskim mestima. Ova mesta su prevashodno određena nadmorskom visinom.

Klimatoterapija je metoda koja koristi klimatske uslove u svrhu lečenja i rehabilitacije. Po teritorijalnom kriterijumu, postoje tri područja gde se primenjuje klimatoterapija:⁵

- 1) područja oko termalnih izvora gde se sprovodi balneoterapija;
- 2) planinska područja, zaštićena od vetra, gde se sprovodi terapija visinskom klimom;
- 3) područja duž morske obale.

Talasoterapija (grčki: *talasa* – more) je primena prirodnih, fizičkih i hemijskih činioca na moru i primorju. Ti činioci u užem smislu su: morska klima, morska voda, sunčane kupke, vazdušne kupke, morski peloid, psamoterapija (terapija toplim peskom) i algoterapija.⁶

⁴ Zbornik radova sa II kongresa banja sa međunarodnim učešćem, 2010, str. 5-7.

⁵ E. Hrabovski Tomić, *Destinacije zdravstvenog turizma (s osvrtom na banje Vojvodine)*, Prometej, Novi Sad, 2006, str. 19.

⁶ M. Jevtić, I. Rosić, Lj. Jovašević, M. Veljković, *Balneoklimatologija za ekonomiste*, Kragujevac, 2005, str. 18.

Balneoterapija (lat: *balneum* – kupanje) je metoda lečenja koja se zasniva na primeni mineralne vode, lekovitih gasova i blata. Njeni efekti se baziraju na hemijskom i mineralnom sastavu sastojaka i njihovoj apsorpciji. Mineralne vode su prirodne vode temperature preko 20°C, koje u sebi sadrže više od 1 g/l rastvorenih mineralnih materija (silicijum, sumpor, itd.) i imaju male količine materija sa snažnim fiziološkim delovanjem (radioaktivni radon, jod). Balneoterapija obuhvata: kupanje, pijenje mineralne vode, inhaliranje gasa ili aerosola, kupke i obloge od blata. Balneoterapiju propisuje i sprovodi lekar specijalista fizijatar. Pored terapijskih učinaka kod raznih bolesti i povreda, balneoterapija pomaže psihofizičkom opuštanju i relaksaciji njenih korisnika, uključujući tu i promenu klime, sredine, dijetetsku ishranu, aktivni i pasivni psihofizički odmor (www.sr.wikipedia.org/wiki/Балнеотерапија).

2. Banjski turizam u Evropi

Podržavajući novi holistički pristup i ponudu za dobro zdravlje i dobar osećaj, ponuda novih zdravstveno turističkih proizvoda danas je drugačiji od one u posleratnoj Evropi, koja je bila ograničena na dominantnu ulogu klasičnih termomineralnih izvora i istaknutu filozofiju hospitalizovanih usluga. Danas, turistički proizvod u okviru zdravstvenog turizma može da se definiše kao širok i heterogen, on se razvija u skladu sa globalnim, holističkim i zdravstvenim trendovima; on predstavlja skup znanja, resursa i tehnika.

Trend razvoja turizma u delu koji se odnosi na zdravlje ljudi kreće se u Evropi od klasičnog termalizma ka savremenom pojmu zdravstvenog turizma, koji pored medicinske komponente (preventive, kurative, rehabilitacije), uključuje i druge komponente (wellness, sport, rekreacija, zabava, zdrava ishrana i sl.) koje mogu privući, ne samo bolesnog čoveka kome država kroz sistem zdravstvenog osiguranja plaća lečenje/rehabilitaciju i boravak, nego i zdravog, koji je svestan da je neophodno da za sopstveno zdravlje i kondiciju sam finansira svoj odmor u banjskim i klimatskim mestima, odnosno destinacijama zdravstvenog turizma.⁷

Zdravstveno-turistički proizvod je u svakom evropskom banjskom centru definisan kao sklop tradicionalnih balneoterapijskih, talasoterapijskih i/ili klimatoterapijskih postupaka u kombinaciji sa modernim medicinskim postupcima namenjenim lečenju, rehabilitaciji i zdravstvenoj prevenciji stanja koja nastaju na osnovu sedećeg načina života i rada, loših prehrambenih navika i života u stresnoj i ekološki ugroženoj, radnoj i životnoj sredini.⁸

⁷ E. Hrabovski Tomić, op. cit., 9.

⁸ A. Franović, „Otvorena pitanja zdravstvenog turizma ruralne Hrvatske“, Zbornik: *Razvoj turizma u kontinentalnom dijelu Hrvatske*, Zagreb, 1995, str. 57.

Zbog velikih promena u zahtevima posetilaca u poslednjih 20-ak godina, veliki broj banja preorijentisao se sa klasičnih banjskih sadržaja na turističko-rekreativne sadržaje i preventivne oblike medicine, odnosno elemente velnesa, koji su postali bitan ili čak i najbitniji deo ponude. Banje tako nisu više samo lečilišta, rehabilitacioni centri, nego savremene banjske destinacije, u koje dolaze i zdravi ljudi sa motivom preventivne brige za zdravlje, koji žele da se odmore, prečiste (detox), rekreiraju (plivanje u bazenima, moru, jezerima, šetnja u prirodi, veslanje i sl.), smršaju, prestanu da puše, bave se sportskim aktivnostima, uživaju u druženju, kulturnim ambijentima i događajima, otkrivanju gastronomskih specijaliteta, i slično. Da bi banje opstale na konkurentskom tržištu, takva preorijentacija bila je nužna. Banje, dakle, moraju kroz osnovnu banjsku ponudu i dodatne raznovrsne atrakcije, obezbediti nezaboravan pozitivni efekat kod potrošača, koji će ostati urezan u njegovoj svesti (pozicionirati se u svesti potrošača).

Prema tome, savremeni banjski centar treba da obuhvata sledeće aspekte: regularnu zdravstvenu ustanovu i/ili onu koja primenjuje alternativnu medicinu uz stručno osoblje, raznovrsne terapije i tretmane lekovitom vodom, blatom ili drugim prirodno lekovitim faktorom, adekvatne prostorije za te namene, otvorene i zatvorene vodene površine, razne tretmane lepote, više vrsta masaža, gostoprimstvo visokog nivoa, turističke usluge, arhitekturu u skladu sa modelom banjskog centra, prirodni ambijent sa uređenim zelenim površinama u mirnom okruženju bez saobraćaja, buke i zagađenja, specijalizovane restorane, fitnes i sportsko-rekreativne aktivnosti, zanimljivosti za slobodno vreme posetilaca, kulturno-zabavne priredbe, animaciju, kako bi na taj način boravak i turističko iskustvo u banji bili što prijatniji.

Kvalitetan turistički doživljaj u modernoj banjskoj destinaciji dakle zavisi od:

- osobnosti i kvaliteta termomineralnih voda i ostalih prirodno lekovitih faktora;
- kvaliteta infrastrukture i suprastrukture;
- kvaliteta zdravstvenih i drugih uslužnih servisa;
- kvalitetnih, obrazovanih kadrova i visokog nivoa gostoljubivosti;
- komplementarnih programa:
 - kulturno-zabavnih – kulturna baština, manifestacije, zabavni sadržaji, itd.;
 - sportsko-rekreativnih – košarka, plivanje, tenis, pešačenja, biciklizam, jahanje, itd.;
 - konferencijskih – ponuda za organizaciju poslovnih skupova, seminara, itd.;
- osobnosti turističkog prostora:
 - lokacija – fizičko-geografske osobnosti;
 - uređenost prostora – estetske vrednosti, funkcionalne karakteristike.

Spektar banjskih mesta u Evropi je danas izuzetno bogat, ali se, ipak, može definisati nekoliko osnovnih formi banjskih mesta, pri čemu treba istaći da one

egzistiraju, u najvećem broju slučajeva, kao njihova kombinacija. Osnovne forme banja su:⁹

- banja kao mesto za lečenje bolesti određenim sredstvima i metodama;
- banja kao centar zdravlja za slobodno vreme, odmor, oporavak;
- banja kao najznačajniji centar jednog regiona, namenjena godišnjem odmoru;
- banja kao sportski centar sa posebnim mogućnostima za određene vrste sportova (za zimske sportove, sportove na vodi, golf, sportsko jahanje, itd.);
- banja kao kulturni centar;
- banja kao kongresni centar.

U Evropi postoje sledeći nazivi za banje: *spas, hot springs, bad, băile, bains, termas lazné, zdroj, teplice, toplice, terme, lečilišta, balnearios station thermale, stazioni termali, stazione balneare, furdō, kurortu, kurort*. Bez obzira na različite nazive, u fokusu banjских razvojnih aktivnosti je čovek i njegovo zdravlje (preventiva i kurativa).

S obzirom na to da u banjama stoje ravnopravno: medicina i terapija, priroda i kultura, kretanje i opuštanje, kao i komunikacija i doživljaj, vrlo je jasna njihova prednost u trasiranju novih puteva razvoja velnes turizma u odnosu na druge destinacije. Banje Evrope, kao kompetentni centri sveobuhvatnih ponuda, prepoznale su značaj velnesa i sve više se prilagođavaju tom novom trendu u turističkoj tražnji.

3. Banjski turizam u Srbiji

U Srbiji mesta sa prirodnim lekovitim faktorima predstavljaju prirodna lečilišta i nazivaju se banje. Zakon o banjama Republike Srbije, definiše: „Banja je područje na kome postoji i koristi se jedan ili više prirodnih lekovitih faktora i koje ispunjava uslove u pogledu uredenosti i opremljenosti za njihovo korišćenje u skladu sa odredbama ovog zakona. Banja predstavlja prirodno dobro od opšteg interesa, kojim upravlja država, pod uslovima i na način utvrđen zakonom. Prirodnim lekovitim faktorom u smislu ovog zakona smatraju se: termalna i mineralna voda, vazduh, gas i lekovito blato (peroid), čija su lekovita svojstva naučno ispitana i dokazana u skladu sa ovim zakonom“ (www.turizam.merr.gov.rs).

Banjski turizam je vid turizma koji u Srbiji ima najdužu tradiciju. U Srbiji postoji više od 1000 izvorišta hladne i tople mineralne vode, kao i veliko bogatstvo prirodnog mineralnog gasa i lekovitog blata. U više od 53 termalna lokaliteta, u čijim blagodetima su uživali još i stari Rimljani, banjske terapije prilagođene su lečenju širokog spektra zdravstvenih smetnji ili oboljenja i primenjuju

⁹ E. Hrabovski Tomić, str. 40.

se pijenjem lekovite vode ili lekovitim kupkama (www.srbija.travel). Osim banja bogatih lekovitim vodama, Srbija raspolaže i vazдушnim banjama, koje su zahvaljujući povoljnim klimatskim uslovima i geografskom položaju, proglašene za klimatska lečilišta.

Postoje mišljenja da se banje u Srbiji dele u dve osnovne kategorije.¹⁰

- 1) **Banje – bolnice**, koje primaju bolesnike čije troškove pokriva socijalno osiguranje. Te bolnice su u nadležnosti zdravstvenih vlasti, pa iako mogu primati pojedince sa ličnim plaćanjem, nisu tržišno i turistički orijentisane (npr. Jodna Banja, Novi Sad).
- 2) **Turističke banje** koje, osim lečenja i rehabilitacije, nude i druge oblike obnavljanja i održavanja dobrog zdravlja i psihofizičke sposobnosti čoveka termomineralnom vodom, morskom vodom, lekovitim blatom. Ovi tretmani oblikovani su kao turističke usluge i nude se na turističkom tržištu. Te usluge – tretmane može delimično plaćati socijalno osiguranje, ako se sklope takvi ugovori (npr. Kanjiža).

Banje Srbije su specifične po vrlo kvalifikovanim tehnikama lečenja, koje se ne mogu naći u drugim zemljama, ali s druge strane, velika zastupljenost zastarele ponude, neadekvatnog turističkog proizvoda, nedovoljno menadžerskih kadrova, nedovoljne svesti o zdravstvenom turizmu u skladu sa savremenim trendovima na tržištu, i drugo, usporavaju njihovo pozicioniranje na međunarodnom tržištu. U banjama Srbije potrebno je održati tradicionalno lečenje i medicinske tretmane, uz dopunu ponude programima za zdrave posetioce, kao što su: velnes usluge, sportsko-rekreativni sadržaji, kulturno-zabavni programi, itd., koji treba da budu zastupljeni u što većem obimu. Gosti u banjama Srbije ne treba da budu samo pacijenti čije troškove boravka i lečenja/rehabilitacije snosi socijalno/zdravstveno osiguranje, već i zdravi gosti, koji žele banjski boravak u cilju odmora, rekreacije i velnes usluga.

Banjski turizam u Srbiji karakteriše dominacija domaćih posetilaca, dok je poseta stranih gostiju na izuzetno niskom nivou. Inostrani turizam mora biti jedan od prioriteta u daljem razvoju banja Srbije. Od ukupno 344.967 gostiju, koji su 2010. godine posetili banje Srbije i zabeležili 2.210.710 noćenja, 319.953 čine domaći gosti (2.106.273 noćenja), a svega 25.014 strani gosti (104.437 noćenja).¹¹ Ovako mali broj stranih gostiju upravo ukazuje na činjenicu da banje Srbije svojom ponudom zaostaju za ostalim poznatim banjama u regionu, i da zato nisu konkurentne na međunarodnom turističkom tržištu.

Poređenja radi, Terme Čatež, najveći lečilišni centar i ujedno drugi najveći turistički centar u Sloveniji, zahvaljujući raznovrsnoj zdravstveno-turističkoj ponudi (240 različitih proizvoda za održavanje zdravlja, opuštanje, poslovne susrete i sportske užitke), u 2010. godini je zabeležio duplo više posetilaca nego

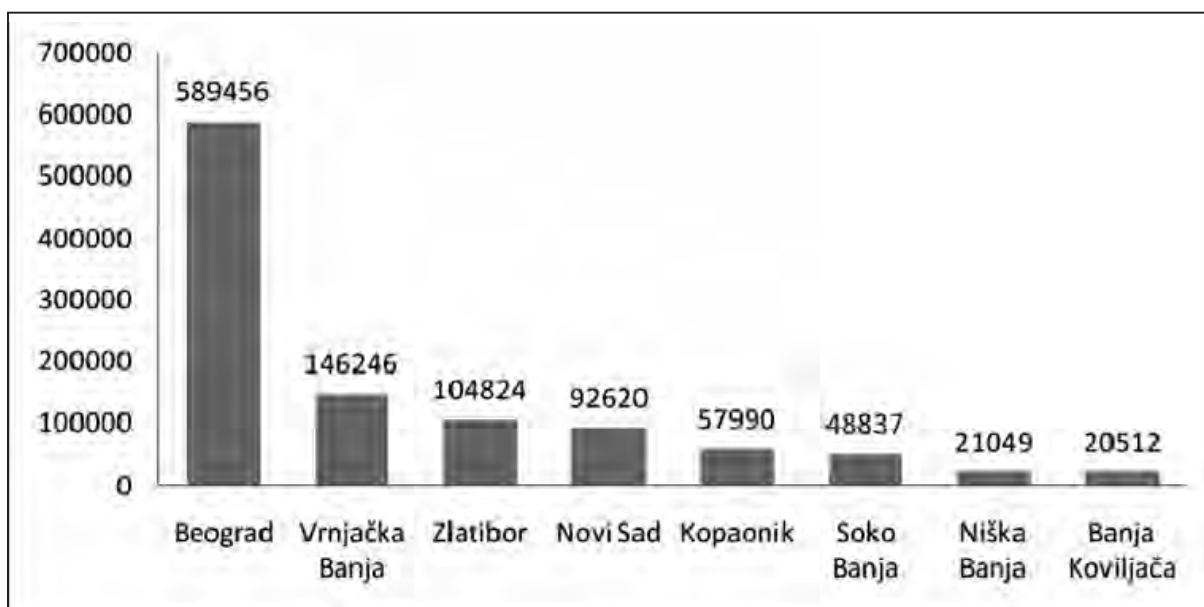
¹⁰ E. Hrabovski Tomić, op. cit., str. 19.

¹¹ Republički zavod za statistiku: Opštine i regioni u Republici Srbiji 2011, str. 255.

sve srpske banje ukupno – čak 688.205 gostiju (396.130 domaćih i 292.075 stranih gostiju) koji su ostvarili neverovatnih 2.772.072 noćenja.¹² Još jedan od dobrih primera je Banja Hajdusoboslo (Hajdúszoboszló), jedna od najpoznatijih banja i, posle Budimpešte, druga turistička destinacija u Mađarskoj po broju domaćih posetilaca, zahvaljujući najvećim bazenskim kompleksima u Evropi (57 bazena, kapaciteta 26.000 posetilaca dnevno) i drugim raznovrsnim sportsko-rekreativnim sadržajima, u 2010. godini zabeležila je 267.858 turista, koji su ostvarili 1.001.013 noćenja.¹³

Na ubedljivom prvom mestu među banjama Srbije nalazi se Vrnjačka Banja, sa 146.246 posetilaca u 2010. godini, od čega 132.380 domaćih i 13.866 stranih posetilaca.¹⁴ Ona je ujedno godinama u samom vrhu najposećenijih turističkih mesta u Srbiji; nalazi se na drugom mestu po broju posetilaca, odmah iza Beograda (grafikon 1).

Grafikon 1: Top destinacije u Srbiji u 2010. godini



Izvor: Republički zavod za statistiku: Opštine i regioni u Republici Srbiji, 2011, str. 255.

4. Zaključak

Da bi jedna banja u Srbiji mogla da bude konkurentna na međunarodnom turističkom tržištu i da dostigne veću potražnju od one koja je motivisana sadašnjom potrebom za banjским lečenjem, ona mora da preraste u savremenu banjску destinaciju. Ponuda mora da bude obogaćena sadržajima za pružanje

¹² Terme Catež, Letno Poročilo 2010, 27.

¹³ Hungary in Figures 2010, 60.

¹⁴ Isto.

raznovrsnih usluga u cilju promovisanja, stabilizovanja i vraćanja fizičkog, mentalnog i socijalnog dobrostanja uz pomoć prirodno lekovitih i drugih ekoloških faktora, zdravstvenih usluga, sportsko-rekreativnih i velnes sadržaja. Problem u osavremenjivanju menadžmenta u banjama je delimično zbog toga što se dosadašnji banjski turizam razvio kao oblik turizma za koje je bilo dovoljno ponuditi lekovite termomineralne izvore, lekovito blato ili vazduh, nešto malo suvenira i skroman smeštaj, jer su korisnici usluga u banjama uglavnom bili posetioci bolesnici. Banje Srbije moraju se okrenuti bogatijoj klijenteli, među kojima treba tražiti i pacijenta i turističkog posetioca, odnosno banjskog gosta. Sve naše banje koje se sa ovom konstatacijom brže suoče, biće u prednosti u surovoj trci na turističkom tržištu. Banjska lečilišta Evrope, koja su prihvatila takvu tendenciju i proširila sopstvenu ponudu mnogobrojnim dodatnim uslugama, progresivno su napredovala na turističkom tržištu, a to se pre svega odnosi na tradicionalno konkurentne zemlje kao što su Francuska, Mađarska, Republika Češka, Slovenija, Austrija, Italija.

Banje Srbije svoj budući zdravstveno-turistički razvoj treba da baziraju na principu modernih banjskih centara, zasnovanih na karakteristikama koje je postavio Gavino Marseu:¹⁵

- banjski centri treba da budu „mesta zdravlja i psihofizičkog blagostanja“;
- ekoodrživi u svim aspektima: životna sredina, usluge i higijena javnih površina, uređenje i dekoracija, vazdušno, zvučno i saobraćajno zagađenje;
- tišina, mir, saobraćaj sveden na najmanju moguću meru, rasprostranjena kultura prihvatanja gosta od strane meštana: srdačnost, pouzdanost, ljubaznost, empatija, pažnja, itd.;
- opremljeni parkovima, baštama, pešačkim stazama, spravama za aktivnosti i sport na otvorenom, biciklističkim i konjičkim stazama, jahalištima, itd.;
- opremljeni centrima za zdravlje (beauty farm), mestima za okupljanje i „opušteno“ slobodno vreme;
- prostori za kongrese i sastanke moraju biti opremljeni za organizaciju „zelenih/eko-sastanaka“: sa čistim i obnovljivim izvorima energije, osvetljenja i energetske uštede, kontrolisanim hlađenjem, grejanjem...

Sve ovo pretpostavlja da u banjskim centrima postoje upravljački i stručni profili koji su u stanju da odgovore na zahteve posetilaca i otvoren prostor za turističku ponudu koju banjski centri „koriste“ kao svoju logističku osnovu.

S obzirom na različite elemente jedne destinacije banjskog turizma, čija ponuda predstavlja deo kompleksne, integralne ponude destinacije, neophodna je saradnja i koordinacija svih nosilaca ponude u destinaciji. Oni ne smeju biti

¹⁵ G. Marseu, „Stručni profili u sektoru banjskog turizma“, prezentacija u okviru seminara u organizaciji Italijanske komore za spoljnu trgovinu, Evropskog foruma i Megatrend univerziteta, Beograd, 2011, str. 6.

zainteresovani samo za svoju parcijalnu ponudu, već za deo integralnog proizvoda destinacije kao celine. Gavino Marseu smatra da pojam konkurentnosti u turizmu treba da se revidira i da nisu konkurentna preduzeća/organizacije već destinacije, pa je stoga potrebno da se udruže kako bi pridobili turiste za određenu destinaciju. Po njemu turista nije zainteresovan za kupovinu turističkih usluga radi zadovoljavanja svojih „primarnih potreba“, već ga interesuju složeni proizvodi koji mogu da mu omoguće da doživi višeculna iskustva. I svaka pojedinačna usluga u očima turista predstavlja jednu „manifestaciju“ „celine sa teritorijom“, samo jedan aspekt koji je povezan sa ostalim.¹⁶

Savremene banjske destinacije danas nude bezbroj tehnika i usluga inspirisani i istočnom i zapadnom zdravstvenom tradicijom, raznovrsne programe lepote, širok spektar ugostiteljskih usluga, sportsko-rekreativnih i kulturno-zabavnih sadržaja, dakle ponudu koja može ispuniti različite ljudske potrebe i očekivanja. Upravo u tom pravcu treba da se razvija i banjski turizam Srbije.

Literatura

- Albel, A.: „Podrška zdravstvenom turizmu republike Mađarske“, Zbornik radova sa II kongresa banja sa međunarodnim učešćem, Vrnjačka Banja, 2010.
- Cohen, M. – Bodeker, G.: *Understanding the global spa industry: spa management*, Oxford, 2008.
- Franović, A.: „Otvorena pitanja zdravstvenog turizma ruralne Hrvatske“, Zbornik: *Razvoj turizma u kontinentalnom dijelu Hrvatske*, Zagreb, 1995.
- Hrabovski Tomić, E., *Destinacije zdravstvenog turizma (sa osvrtom na banje Vojvodine)*, Prometej, Novi Sad, 2006.
- Jevtić, M. – Rosić, I. – Jovašević, Lj. – Veljković, M.: *Balneoklimatologija za ekonomiste*, Kragujevac, 2005.
- Lieber, J.: *Strategy of European spa tourism*, 15. Annual ESPA Kongress, 2011.
- Marseu, G.: „Stručni profili u sektoru banjskog turizma“, prezentacija u okviru seminara u organizaciji Italijanske komore za spoljnu trgovinu, Evropskog foruma i Megatrend univerziteta, Beograd, 2011.
- Marseu, G.: „Banjski turizam u funkciji kreiranja atraktivne turističke destinacije u raznim tržišnim segmentima: II deo *Promotivna komercijalizacija banjskog turizma: „klubovi proizvoda“*“, prezentacija u okviru seminara u organizaciji Italijanske komore za spoljnu trgovinu, Evropskog foruma i Megatrend univerziteta, Beograd, 2011.

¹⁶ G. Marseu, op. cit., str. 8.

- Republički zavod za statistiku: Opštine i regioni u Republici Srbiji, 2011.
- Zbornik radova, II kongres banja sa međunarodnim učešćem, Vrnjačka Banja, 2010.
- <http://www.espa-ehv.eu/brochure/>, preuzeto 20.04.2012.
- <http://www.experienceispa.com/spa-goers/spa-101/types-of-spas/>, preuzeto 2012.
- www.sr.wikipedia.org/wiki/Балнеотерапија., preuzeto 2012.
- www.turizam.merr.gov.rs/images/stories/materijal/zakon%20o%20banjama.pdf, preuzeto 2012.
- www.srbija.travel/destinacije/banje-i-klimatska-mesta/?lng=cir, preuzeto 2012.
- www.termecatez.si/media/letno_porocilo_terme_catez_2010.pdf, preuzeto 2012.
- www.liaa.gov.lv/uploaded_files/EKSPORTETAJIEM%20sadala/Ungarija/Hungary_in_Figures_2010.pdf, preuzeto 2012.

Rad primljen: 7. maja 2012.

Odobren za štampu: 10. jula 2012.

Scientific review paper

TEACHING ASSISTANT SNEŽANA R. MILIĆEVIĆ, MA
*Faculty of Hotel Management and Tourism, Vrnjačka Banja,
University of Kragujevac*

TEACHING ASSISTANT VESNA S. MILOVANOVIĆ, MSc
*Faculty of Hotel Management and Tourism,
Vrnjačka Banja, University of Kragujevac*

TEACHING ASSOCIATE
Faculty of Hotel Management and Tourism, Vrnjačka Banja,

THE SPECIFICITIES OF SPA TOURISM MANAGING IN THE WORLD AND SERBIA

Summary

Thermal-mineral waters were used for medical treatments since the prehistory. Those were the places for specific rituals and religic cults, where people were recovering by bathing, drinking water, mud's covering, etc. However, the usage of natural resources for medical tretments was insuficial. Men then had to search for other means for recuperation and preventions. That was the way the Spas were created – health centres as places where awareness and need for keeping, preventing and caring for organism health condition have been developing.

Today, 18.000 of European spa and climate centres generate an yearly overturn of around € 30 billion. By employing of cca 750.000 people, this sector is one of the main employers in the European Union regarding the area of health and tourism – especially in less developed industrial regions (www.espa-ehv.eu). Increasing traffic in spa centers represents a challenge for management of touristic objects and local authority regarding the successful guiding of health-tourism supply and adequate satisfaction of touristic demand.

The aim of this work is to present the specificity and difference in defining and managing the spa tourism in Serbia and worldwide. The study is going to make a small analysis of spa tourism position in Serbia. An important contribution of this work could be seen as giving the recommendations for the future development of spa tourism in Serbia according to the contemporary trends on tourism market. A special attention is drawn to creating the conditions for competitive advantage gain on the international level aiming at increasing number of foreign tourists, by taking the example of popular and proved spa practices from the region.

Key words: *spas and health resorts, spa tourism, management, Europe, Serbia*

JEL classification: L83, O44

MSC ALEKSANDRA STANKOVIĆ, SARADNIK U NASTAVI*

*Fakultet za hotelijerstvo i turizam, Vrnjačka Banja,
Univerzitet u Kragujevcu*

DR VIKTORIJA ARTINOVIĆ, ASISTENT

*Fakultet za hotelijerstvo i turizam, Vrnjačka Banja,
Univerzitet u Kragujevcu*

MR ELJA ELJVIRA GORDON, ASISTENT

*Fakultet za hotelijerstvo i turizam, Vrnjačka Banja,
Univerzitet u Kragujevcu*

INVESTIRANJE U VELNES U BORBI PROTIV STRESA I U POBOLJŠANJE ZDRAVLJA

Sažetak: *Velnes je kompleksan koncept koji uključuje elemente životnog stila, fizičkog, mentalnog i duhovnog blagostanja, ali i odnos individue sa samom sobom, drugima i okruženjem. Sa psihološkog aspekta, velnes značajno doprinosi mentalnom zdravlju, podržavajući holistički koncept zdravlja. Postoji veliki broj mera pomoću kojih pojedinci mogu da umanje uzroke i efekte stresa, a jedna od njih je velnes. U ovom radu štta za ispitanike predstavlja velnes i da li i u kojoj meri vode računa o zdravoj ishrani i zdravom načinu života. Osim toga, ovim istraživanjem se ukazuje na bitne prednosti prethodno navedenih činilaca. Naime, da bi se smanjila mogućnost pojave raznih bolesti i uticalo na poboljšanje zdravlja, neophodno je preduzeti određene mere prevencije, a sve sa ciljem da značaj velnesa za opšte zdravlje dopre do ljudske svesti.*

Ključne reči: *velnes, stres, zdrav način života, poboljšanje zdravlja*

JEL klasifikacija: I12, L83

1. Uvod

Stres je uvek bio pratilac ljudskog života, čemu doprinosi prebrzi ritam života, promenjivi standardi i konstantno povećanje zahteva savremenog društva ka pojedincu, visoka konkurencija, permanentan rast nestabilnosti moder-

Troškovi stresa na finansijskom, organizacionom i individualnom nivou su veoma veliki.

* E-mail: aleksandra.stankovic@kg.ac.rs

vornosti koje imaju svoju cenu, u smislu zahteva za prepoznavanjem gde leže mogućnosti za stres i aktivnih koraka za njegovo ublažavanje i sprečavanje.

Koncept velnesa i velnes filozofije razvija američki doktor Halbert Dunn (Halbert Dunn) 1959. godine, kada je prvi put pisao o posebnom stanju zdravlja – koje podrazumeva osećaj dobrostanja, gde se čovek posmatra kao jedinstvo tela, duše i uma, zavisno od svoje okoline – dok je osnivao u SAD velnes pokret.¹ Dun je nazvao ovo stanje ličnog zadovoljstva „high-level wellness“². Velnes je engleska reč koja je došla iz Amerike sastavljena je iz *well-being* (dobro se osećati) i *fit-ness* (biti u formi).

U ovom radu analiziran je uticaj velnesa na poboljšanje zdravlja i u borbi anketni upitnik, čijom analizom je utvrđeno kako ispitanici opisuju velnes i kakav je njihov odnos prema zdravlju. Budući da ovo područje nije još uvek dovoljno istraženo, sprovedeno je empirijsko istraživanje kako bi se povećala svest o značaju velnesa. Ukazuje se na mogućnosti primene velnesa na održavanje i unapređenje ljudskog zdravlja.

2. Specifičnosti velnesa i njegova uloga u borbi protiv stresa

Stres ima individualnu dimenziju, jer je subjektivna reakcija koju osoba doživljava u skladu sa svojim iskustvom i sopstvenom procenom situacije u kojoj se nalazi. To je sklop emocionalnih, fizičkih, fizioloških reakcija i ponašanja koji se javljaju kad osoba neki događaj doživljava kao opasnost ili uznemirenje. Ne treba zaboraviti da je stres pozitivan deo čovekove prirode, jer stres prvenstveno ima zaštitnu ulogu u opasnim situacijama, kada se praktično organizam „brani“ od spoljnih faktora. Zato je važno shvatiti suštinu stresa, koji su njegovi izvori, a izvori stresa mogu biti sve ono što je u nama ili u našoj okolini.

Svi ti stresogeni faktori mogu se podeliti na pozitivne i negativne, u zavisnosti od uticaja na organizam. Pozitivni stresogeni faktori dovode do „eustressa“, dok negativni stresogeni faktori do „distressa“, a to je onaj oblik stresa nad kojim osoba nema nikakvu kontrolu. Ukoliko ovakav oblik stresa traje duži period, dolazi do pojave somatske ili psihosomatske reakcije organizma kao posledica iscrpljivanja opšteg adaptacionog sistema (OAS). Ono što je zajedničko za sve stresore je emocionalna reakcija, koja kao individualni doživljaj utiče na intenzitet odbrambenih reakcija izazvanih dejstvom stresora. Dugotrajni stres dovodi do hroničnog umora, smanjenja imunološke – odbrambene sposobnosti organizma, pada koncentracije i smanjenja tenaciteta pažnje, što sinergistički sma-

¹ G. Demirisa, H. Thompson, B. Reedera, K. Wilamowska, O. Zaslavskyb, Using informatics to capture older adults' wellness, *International Journal of Medical Informatics*, 2011, str. 1-10.

² H. L. Dunn, *High-Level Wellness*, R.W. Beatty, Ltd., Virginia, 1961.

Stres je psihofizičko stanje u koje čovek zapada u otežanim prilikama i situacijama. Za stručnjake stres je problematična definicija, jer se radi o prilično subjektivnom fenomenu koji je teško definisati i meriti. Pojam stresa je uveo Hans Selye 1936. godine i definisao ga kao „nespecifičan govor tela na svaki zahtev za promenom“. Mnoge naučne discipline su proučavale različite aspekte stresa, od bioloških nauka kao što su fiziologija, biohemija i neurofiziologija; preko psihologije sa svojim disciplinama: kliničkom psihologijom, mentalnom higijenom, razvojnom psihologijom, socijalnom psihologijom, i drugim, do društvenih nauka kao što su antropologija i sociologija. Nije iznenađujuće što je pojam *stres* u ovim naučnim disciplinama korišćen u različitim značenjima, doprinoseći tako konfuziji oko njegove definicije.³

Pojam stresa u užem smislu označava reakciju organizma na delovanje spoljašnjeg stresora. Kad se „nagomila stres“, čovek se razboljeva: može se osećati hronično umorno ili iscrpljeno; može patiti od nesаницe ili prevelike potrebe za snom; može izgubiti apetit i sposobnost uživanja u životu; može ga uhvatiti depresija, anksioznost, napadi plača i panike, opsednutost, fobija.⁴ Bolest stresa je posledica dugotrajnog odupiranja pritiscima.⁵

Stres na poslu stvara pretpostavke za moždani i srčani udar, uništava mentalno zdravlje i skraćuje život.⁶ Još pre deset godina Svetska zdravstvena organizacija (WHO) proglasila je stres na radnom mestu svetskom epidemijom, a od tada se stres na poslu još više povećao zbog produbljene globalne krize i nezaposlenosti. Jedan od najčešćih uzroka stresa na radnom mestu ipak predstavljaju međuljudski odnosi.⁷

Pozitivno korišćenje stresa je bitna stavka u prevenciji. Krize mogu uticati na svakoga, ali je bitno da ljudi ne dozvole sebi da padnu u očajanje. U stvari, stres jedne krizne situacije može se preokrenuti u sopstvenu korist. Zato što stres povećava nivo adrenalina, može se iskoristiti za dodatnu energiju i uspešno rešavanje iznenadne situaciju, ako je to moguće.⁸

Američka zdravstvena asocijacija (American Medical Association) je utvrdila da je stres danas uzrok više od 75 % bolesti.⁹ Postoji veliki broj mera pomoću kojih pojedinci mogu da umanje uzroke i efekte stresa.¹⁰

³ D. Mihailović, *Psihologija u organizaciji*, Fakultet organizacionih nauka, Beograd, 2009.

⁴ J. Leplat, „The factors affecting workload“, *Ergonomics*

⁵ M. Jovanović, A. Okanović, A. Stanković, „Managerial stress in auditing companies“, XIII International Symposium *Symorg 2012*

⁶ D. Macaulay, *Successful Manager's Handbook*

⁷ <http://www.hse.gov.uk/index.ht>

⁸ J. M. Williams, P. Tonymon, M. B. Anderson, „Effects of life-event stress on anxiety a peripheral narrowing“, *Behavioral Medicine*

⁹ <http://www.experienceispa.co>

¹⁰ L. Ong, W. Linden, S. Young, „Stress management What is it?“, *Journal of Psychosomatic Research* 56, 2004, str. 133-137

trolu stresa koja, pre svega, uključuje zdrav način života i zdravu ishranu, jeste velnes kao stil života.

Velnes se može definisati na različite načine. Saracci (1997) je dovodio u pitanje definiciju Svetske zdravstvene organizacije koja kaže da je zdravlje „stanje kompletnog fizičkog, mentalnog i socijalnog *well-beinga*, a ne samo puko odsustvo bolesti“. On je naveo da ovo stanje mnogo više odgovara sreći nego zdravlju. Stoga se koncepti zdravlja i sreće unekoliko razlikuju, iako se navodi da su oba obuhvaćena terminom velnesa. Travis naglašava dinamički aspekt velnesa, definišući ga kao „stanje, stav i tekući proces, a ne statičko stanje koje dostignemo i nikad o njemu više ne razmišljamo“. Velnes je stanje uma, predispozicija za prihvatanje niza ključnih principa iz različitih životnih oblasti koje vode ka visokom nivou blagostanja i zadovoljstva životom.¹¹

Nacionalni velnes institut (National Wellness Institute) definiše velnes kao „aktivan proces kroz koji ljudi postaju svesni i prave izbore ka uspešnijem opstanku“. Institut je razvio model od šest dimenzija koji se odnosi na fizički, socijalni, intelektualni, duhovni, emocionalni i profesionalni aspekt života

Slika 1: Točak velnesa



Izvor: <http://www.nationalwellness.org/>,

¹¹ Videti: Don Ardell, Ph.D., Living Well Center, University at Buffalo <http://www.livingwell.buffalo.edu/>

Velnes je kompleksan koncept koji inkorporira elemente životnog stila, fizičkog, mentalnog i duhovnog blagostanja, odnos individue sa samom sobom, drugima i okruženjem. Sa psihološkog aspekta velnes značajno doprinosi mentalnom zdravlju, podržavajući holistički koncept zdravlja.

- velnes je multidimenzionalan;
- istraživanje i praktikovanje velnesa treba da bude orijentisano ka indentifikovanju uzroka velnesa pre nego uzroka bolesti;
- velnes se tiče balansa;
- velnes je relativan, subjektivan ili perceptualan.

Na osnovu izvora International SPA Association, jasno je definisan profil korisnika velnesa. To su najčešće žene starosti između 35 i 55 godina života koje imaju više ili visoko obrazovanje. Žive u urbanim sredinama ili predgrađima. Glavni motivi njihovog korišćenja velnesa su: oporavak i rehabilitacija, rekreacija, pravilna ishrana, redukcija telesne težine i programi obrazovanja. Kada je reč o muškoj populaciji, oni preferiraju usluge velnesa u kombinaciji sa nekim oblikom aktivnog sporta; dok mladi ljudi od 18 do 25 godina života ne pokazuju potrebu za velnesom, jer se nalaze na vrhuncu svoje fizičke snage, nisu preterano izloženi stresu i imaju manje odgovornosti nego osobe iznad 30 godina života. Sa medicinskog aspekta upravo ovoj populaciji treba približiti proizvode velnesa, jer se na mnoge bolesti može delovati preventivno baš u ovom periodu razvoja.

Na osnovu napred navedenog uočava se da velnes nije statički koncept, već je subjektivan i relativan, te se stoga stalno kreće i menja, pa će i potrebe korisnika velnesa varirati u različitim dobima i stadijumima života. Prema International

- 1) *Club Spa* – prvenstvena namena je fitnes, ali ima u ponudi i široki spektar profesionalno vođenih spa usluga na dnevnoj bazi.
- 2) *Day Spa* – spa centar koji ima u ponudi profesionalne spa usluge na dnevnoj bazi. Ova vrsta nudi mnoge od usluga koje se nalaze u portfoliju kozmetičkih usluga.
- 3) *Destination Spa* – spa čija je glavna uloga da pruži klijentima mogućnost izbora u stvarnju zdravih navika. Nekad se podrazumeva sedmodnevni boravak u destinacijama, koji obuhvata sveobuhvatne profesionalne spa usluge, fitnes, obrazovne programe, zdravu hranu i specijalna interesovanja.
- 4) *Medical Spa* – primarna uloga je pružanje kompletne zdravstvene i velnes usluge pod nadzorom profesionalnog osoblja u ambijentu koji objedinjuje spa usluge sa konvencionalnim i posebnim tretmanima i terapijama.

- 5) *Mineral Springs Spa* – spa koji u svojoj ponudi ima prirodne mineralne, termalne ili druge izvore koji se koriste u svrhu hidroterapijskih tretmana. Ova vrsta spa centra je tipična za evropski spa i velnes sektor.
- 6) *Resort/Hotel Spa* – spa u sklopu hotela ili odmarališta koji pruža profesionalne spa usluge, fitnes i velnes komponente sa spa jelovnikom. Prvenstveno je namenjen posetiocima koji su na poslovnom putovanju, kao i domicilnom stanovništvu u formi dnevnog spa tretmana.¹²

Velnes je nefarmakološka mera prevencije zdravlja. Višestruki su efekti korišćenja usluga velnesa, od miorelaksacije preko vazodilatacije krvnih sudova, što dovodi do bolje prokrvljenosti i boljeg dotoka kiseonika do tzv. target organa koji su gotovo dominantno ledirani u akutnoj fazi stresa. Velnes dovodi do promene lekarske uloge (s obzirom na to da je povećana njihova uloga u preventivnom medicinskom savetovanju), saradnje sa zdravstvenim ustanovama i istraživanja u ovoj oblasti.¹³ Prema istraživanju International Spa Association iz 2009. godine, koje je obuhvatilo trend u razvoju velnesa koji se može očekivati u 2010. godini, kao jedan od najbitnijih istaknut je trend da velnes predstavlja jednu od mera za prevenciju raznih bolesti. Prevencija je svaki način sprečavanja bolesti.¹⁴ Takođe, prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, kao jedan od glavnih uzroka prvih pet najprisutnijih bolesti do 2020. godine biće stres. S tim u vezi, sve veći broj korisnika velnes usluga smatra da je velnes dobra prevencija pojavom stresa uzrokovanih bolesti.

3. Analiza istraživanja velnesa

3.1. Opis uzorka istraživanja, korišćenih metoda i ciljeva istraživanja

U istraživanju fenomena velnesa učestvovali su ispitanici iz sektora turizma koji su posetili Festival zdravlja (Natura Sanat Fest 2012) u Vrnjačkoj Banji. Jedinicu posmatranja činilo je 98 ispitanika iz sektora turizma. Uzorak je činilo 39,8 % muške populacije i 60,2 % ženske populacije. Uzorak je reprezentativan za posmatrani uzorački okvir prema polu, jer nije utvrđena razlika u odnosu muške i ženske populacije. Najveći broj ispitanika živi u zajednici (77,55 %), a

¹² <http://www.experienceispa.com/spa-goers/spa-101/types-of-spas/>, International SPA

¹³ R. Dobson, R. Lepnurm, „Wellness activities address inequities“, *Social Science & Medicine*

¹⁴ B. Stainsby, J. Porr, J. P. Kim, A. Collinge, J. Hunter, „A Survey OF Wellness Management Strategies Used by Canadian Doctors of Chiropractic“, *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, Volume 34, Number 6, 2011, str. 388-393.

tačno 50 % ukupnog broja ispitanika je zaposleno. U tabeli 1 prikazan je istraživački uzorak.

Tabela 1: Karakteristike uzorka

Pol	Muški 39 (Ženski 59 (
Starost	Manje od 20 godina 15 (15,31 %) 20-30 godina 31-40 godina 11 (41-50 godina 26 (51-60 godina 15 (61-70 godina 3 (Više od 70 godina 3 (
Porodični status	Živim sam 22 (Živim u zajednici 76 (
Zanimanje	Učenik, student 27 (27,55 %) Radnik u proizvodnji 11 (11,22 %) Radnik u administraciji 6 (6,12 %) Menadžer 7 (7,14 %) Domaćica 10 (10,20 %) Penzioner 8 (8,16 %) Sportista 1 (1,02 %) Umetnik 2 (2,04 %) Prosvetni radnik ili zdravstveni radnik 14 (14,29 %) Ostalo
Radna angažovanost	Nezaposlen 42 (42,86 %) Zaposlen 49 (50,00 %) Obavljam više poslova

Izvor: Izrada autora

Podaci korišćeni u ovom radu prikupljeni su kroz anketni upitnik koji sadrži 22 pitanja, tvrdnje koje se odnose na to kako ljudi opisuju velnes i kakav je njihov odnos prema zdravlju. Zaokruživanjem jednog od odgovora, ispitanici su označavali u kojoj meri se slažu sa ponuđenim odgovorima, odnosno u kojoj meri se oni odnose na njih. Anketni upitnik su činila strukturirana pitanja sa višestrukim izborom, kod kojih je ispitanicima ponuđen unapred definisan i ograničen broj odgovora.

Na osnovu dobijenih rezultata, koji su radi preglednosti prikazani grafički i detaljno opisani, sprovedene su dalje analize i izvedeni zaključci. Uz pomoć

ovog istraživanja objašnjava se fenomen velnesa, zdrave ishrane i zdravog načina života i ukazuje na bitne prednosti prethodno navedenih činioca.

Ciljevi istraživanja i analize koji su obuhvaćeni u istraživanju su:

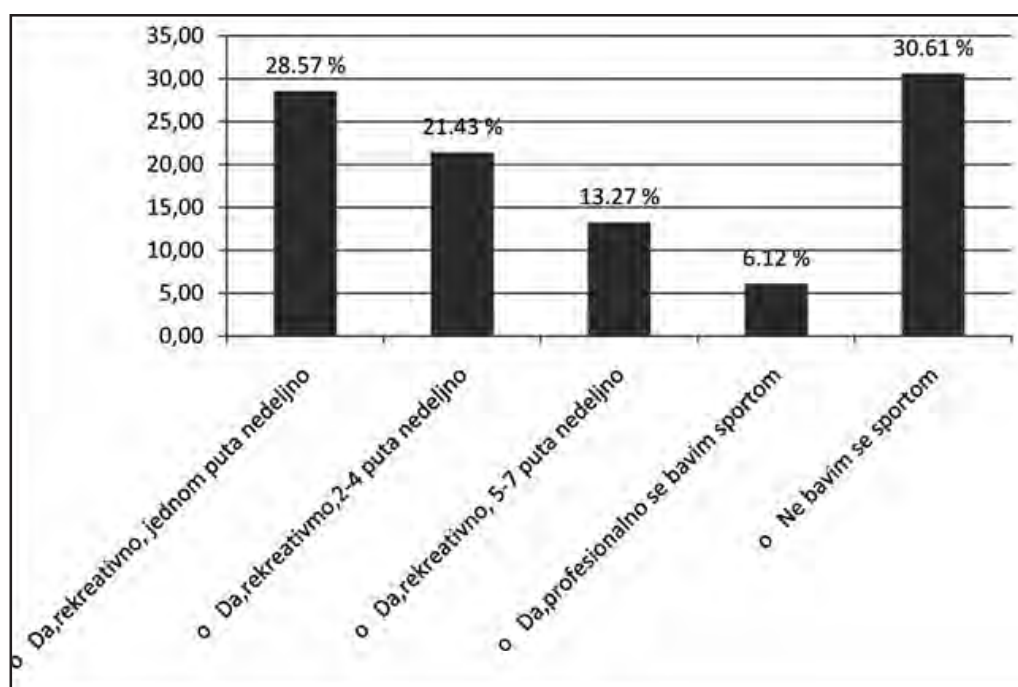
- upoznatost ispitanika sa zdravim načinom života,
- upoznatost ispitanika sa zdravim načinom ishrane,
- utvrđivanje razloga kojim se ispitanici rukovode u ishrani,
- utvrđivanje iznosa finansijskih sredstava koji ispitanici troše mesečno na ishranu,
- upoznatost ispitanika sa velnes stilom života i
- utvrđivanje iznosa finansijskih sredstava koji ispitanici troše mesečno na velnes.

3.2. Prikaz rezultata istraživanja

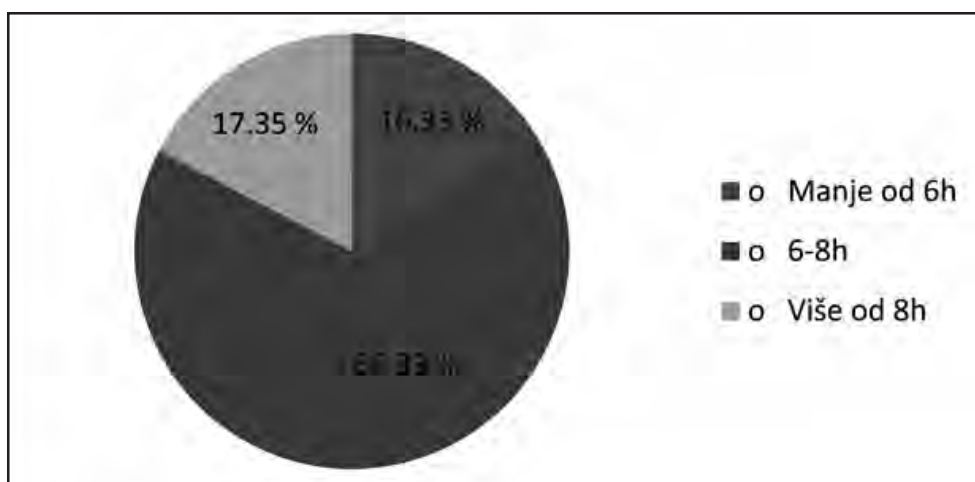
Jedan od ciljeva empirijskog istraživanja ovog rada je upoznatost ispitanika sa zdravim načinom života. Ispitanici su odgovarali na pitanja, da li se bave sportom i koliko časova dnevno provode spavajući. Navedena pitanja postavljena su u cilju dalje analize zdravog načina života, kroz analizu zdravog načina ishrane i velnes stila života.

Ispitanici tvrde da se njih 30,61 % ne bavi sportom, dok se njih 28,57 % bavi sportom jednom nedeljno, što je prikazano na grafikonu 1. Ukoliko se upražnjavaju sport i druge fizičke aktivnosti, telo prirodno zahteva unošenje visokoenergetske hrane i pravilan izbor namirnica. Pravilna i zdrava ishrana podrazumeva da je u način života neophodno uvrstiti najmanje 20 minuta fizičkih aktivnosti dnevno i što više boraviti na svežem vazduhu, aktivno se

S obzirom na značaj sna za zdravlje, ispitanici su kao deo upoznatosti sa zdravim načinom života odgovarali na pitanje, koliko časova dnevno provode spavajući. U tom smislu, 66,33 % ispitanika tvrdi da spavajući provodi 6-8 časova dnevno, što je nedovoljno za regenareciju organizma tokom sna. Na grafikonu 2 prikazani su odgovori ispitanika na prethodno navedeno pitanje.

Grafikon 1: Prikaz odgovora ispitanika na pitanje: Da li se bavite sportom?

Izvor: izrada autora

Grafikon 2: Prikaz odgovora ispitanika na pitanje: Koliko časova dnevno provodite spavajući?

Izvor: izrada autora

Pravilna i zdrava ishrana postala je jedan od najvažnijih problema savremenog čoveka. Čovekovo zdravlje, kreativnost, efikasnost i raspoloženje direktno su uslovljeni načinom ishrane koji svakodnevno primenjuje. Pravilna i zdrava ishrana pomaže pojedincu da se lakše suoči sa životnim teškoćama i da se zaštiti od mnogobrojnih fizičkih i psihičkih bolesti. Od davnina je poznato da smo onakvi kakvu hranu uzimamo, jer sve što postoji na našoj planeti ima