

Nebojša Jotov<sup>1</sup> , Vladimir Miletić<sup>2</sup>, Željko Rajković<sup>2</sup> ,  
Miloš Vidaković<sup>3</sup> i Darko Mitrović<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

<sup>2</sup>Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd, Srbija

<sup>3</sup>Univerzitet u Prištini, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Leposavić, Srbija

**Korespondencija:** Nebojša Jotov, Dr Viši predavač  
Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija  
Stevana Brakusa 4, 11030, Beograd, Srbija  
Tel.: +381 60 365 0189. E-mail.: nebojsajotov@gmail.com

## SAŽETAK

Krstarenje kruzerima predstavlja posebnu vrstu turističke ponude koja obuhvata veliko tržište. Interesi gostiju – struktura korisnika usluga i njihove finansijske mogućnosti određuju sadržaje koji se nude – zabava, avantura, wellness ili rekreacija itd. Jedna od primarnih aktivnosti tokom dugih plovidbi su Wellness procedure koje se obavljaju u cilju očuvanja i poboljšanja zdravlja putnika. Navedene procedure zahvataju multidisciplinarni pristup iz nekoliko pravaca od kojih se ističu turizmologija, medicina i fizička kultura. Za pružanje usluga neophodne su specifična znanja i veštine, koje tek od skora imaju svoje mesto u nomenklaturi zvanja, kao i poseban pravac školovanja. Za uspešne efekte neophodna je pravilna hijerarhija postupaka tokom procedura, ali i sistem periodične evaluacije. U radu je predstavljen upitnik sa rezultatima koji je sproveden na 102 gosta na krstarenju od Strazbura do Kelna, gde putnici potvrđuju visok kvalitet i prilagođenost programa korisnicima. Rezultati posebno ističu značaj Wellness programa za kvalitet i sadržajnost samog putovanja. Obučavanje kadrova za navedene programe moguće je i poželjno i u kontinentalnim zemljama, čiji diplomirani učenici mogu naći svoje zaposlenje na nekom od mnogobrojnih kruzera na moru ali i na većim putničkim brodovima na kontinentalnoj plovidbi u sistemima reka i kanala Evrope.

**Ključne reči:** *zdravlje, SPA programi, plovidba*

## **UVOD**

Jedan od savremenih trendova u nautičkom i kruznom turizmu je ponuda raznih sadržaja na brodu (Pašković, 2020). Krstarenje kruzerima predstavlja posebnu vrstu turističke ponude koja obuhvata veliko tržište procenjene vrednosti od 29,4 milijarde dolara godišnje, sa 314 morskih kruzera u 2018. godini, koji obuhvataju kapacitet od 537000 putnika, ukupno 19 miliona putnika godišnje u 2011. godini (<https://cruisemarketwatch.com/capacity/>). Pored pomorskog turizma ne treba zanemariti i razvoj kontinentalnog krstarenja koje beleži svoj porast širom sveta (Vuksanović, Pivac, Dragin, 2013; Pašković, 2020). Među primarnim aktivnostima na ovakvim putovanjima spadaju Wellness procedure u cilju očuvanja i poboljšanja zdravlja. Wellness usluge zahtevaju jedan kompleksan pristup i primenu raznih metoda i aktivnosti koje su vezane za fitnes, kozmetičku negu, zdravu ishranu, relaksaciju, meditaciju, fizičku i mentalnu aktivnost kao i druge procedure u cilju okrepljenja i očuvanja zdravlja. Wellness i SPA procedure pozitivno deluju na zdravstveno stanje, radnu sposobnost, samopouzdanje i estetiku ljudskog tela. U vezi sa tim, stvorena je savremena koncepcija koja ima za cilj poboljšanje kvaliteta života koja je u stručnim krugovima poznata pod nazivom Wellness i SPA filozofija života. Wellness je proces, a ne statično stanje (Travis, 1981). Definisana su četiri osnovna principa Wellnessa (Adams, 2003):

Wellness je multidimenzionalan;

- Istraživanje i praktikovanje Wellnessa treba biti orijentisano ka identifikovanju uzorka Wellnessa pre nego uzroka bolesti;
- Wellness se tiče balansa;
- Wellness je relativan, subjektivan ili perceptualan.

Povezanost zdravlja i nautičkog i kruznog turizma može se sagledati kroz prizmu primene raznih zdravstveno-preventivnih programa koji se sprovode na velikim brodovima – kruzerima. Namena kruzera – putničkih brodova je putovanje od luke do luke uz uživanje na moru, okeanu ili reci (Stanković, 2000) u luksuznom okruženju. Interesi gostiju – struktura korisnika usluga i njihove finansijske mogućnosti određuju sadržaje koji se nude – zabava, avantura, wellness ili rekreacija itd.

„Wellness program je skup svih odnosa i fenomena koji proizilaze iz putovanja i boravka ljudi čiji je glavni motiv očuvanje i poboljšanje njihovog zdravlja. Oni zahtevaju temeljan paket usluga koji sadrži profesionalno znanje, fitness, kozmetičku negu, zdravu ishranu ili dijetu, relaksaciju ili meditaciju, fizičku ili mentalnu aktivnost i edukaciju“ (Mueller, Kaufman, 2001).

Krstarenje velikim brodovima zahteva pružanje raznovrsnih usluga, a među prioritetima su Wellness i SPA programi. Savremena turistička ponuda mora uz

ekonomsku komponentu imati i sadržajnu (Mitić, 2001; Grkov, 2019), koja pruža gostu zdravo i korisno odmaranje i psihofizičko osvežavanje i relaksaciju. Na kruzerima postoje savremeni Wellness i SPA centri. Wellness centri predstavljaju mesta gde se usklađuju zdravstveno-preventivne procedure sa prijatnim osećanjima (Dimitova, 2012). U SPA centrima na kruzerima primenjuju se raznovrsne zdravstvene procedure i programi bazirani na prirodnim terapijskim i rekreativnim resursima putem primene istočnih (disajna gimnastika, meditacija, joga) i akva metoda, kao i različitih antistres i relaks programa. Osim toga u ponudi su i razni programi za negu i lepotu tela. SPA zona sadrži minimum: bazen, fitnes, freš bar, a zona za negu i lepotu tela ima minimum dva kabineta sa đakuži procedurama, tursko kupatilo, parno kupatilo, saunu za relaksaciju. Na mnogim savremenim kruzerima postoje moderni Wellness centri. U njima se preporučuju raznovrsne rekreativne, kozmetičke i druge procedure, antistres programi bazirani na delovanju prirodnih

terapeutskih i holističkih postupaka u cilju postizanja emocionalnog, fizičkog, duhovnog, intelektualnog i socijalnog blagostanja. U poslednje vreme na kruzerima sve više se primenjuju i modeliraju različiti Wellness programi selektivne namene koji su usmereni na:

- prevenciju i ublažavanje akutnog zamora, tzv. anti-zamor programi;
- prevenciju gojaznosti, redukciju masnih naslaga;
- prevenciju, ublažavanje i otklanjanje napetosti i bolova lokomotornog aparata;
- optimizaciju kardiovaskularnog sistema;
- otklanjanje nervno emocionalne napetosti;
- antistres, relaks programi.

Mnogi autori u svojim istraživanjima navode da su korisnici Wellness usluga na kruzerima aktivni kod kuće i da imaju odgovarajuću Wellness kulturu. U literaturi se definišu sledeće Wellness dimenzije (Smith, Kelly, 2006) (Tabela 1).

**Tabela 1.** *Wellness dimenzije*

Motivacija turista	Tipične lokacije/aktivnosti	Reference
Medicinska/kozmetička	Bolnice i klinike	Cornell
Telesna/fizička	Banje, masaže, joga	Lea; Lehto, Brown, Chen and Morrison; Puczko and Bachvarov
Eskapizam i relaksacija	Plaže, banje, planine	Pechlaner and Fischer; Puczko and Bachvarov
Hedonistička/Eksperimentalna	Festivalski prostori	Lea; Pernecky and Johnston
Egzistencijalna i psihološka	Holistički centri, sa fokusom na samorazvoj i filozofsko zadovoljenje	Smith and Kelly; Steiner and Reisenger
Duhovna	Hodočasništvo, joga, odmarališta	Devereaux and Carnegie; Pernecky and Johnston; Lehto, Brown, Chen and Morrison
Vezana za zajednicu	Volontiranje, humanitarni rad, bolnički centri	Devereaux and Carnegie; Smith and Kelly

Problem ovog istraživanja se odnosi na modelovanje algoritma Wellness i SPA programa na kruzerima uz prikaz modela ispitivanja stavova korisnika Wellness usluga na kruzerima. Zadaći istraživanja obuhvataju analizu pisanih izvora i razmatranje mogućnosti primene SPA i Wellness programa na kruzerima, predlog odgovarajućeg modela algoritma za Wellness i SPA programe i definisanje upitnika za ispitivanje stavova korisnika SPA i Wellness programa na kruzerima.

## **METODE**

Primenjivani metodi obuhvataju postupke modelovanja i analize Wellness i SPA programa. U tu svrhu proučena je naučna i stručna literatura uz primenu metoda teorijske analize, modelovanja kao i statističke obrade podataka. U ovom istraživanju ispitani su stavovi klijenata vezani za Wellness usluge na kruzeru od Strazbura do Kelna kroz sedmodnevno krstarenje. Istraživanje je primenjeno na uzorku od 102 gosta. Uzorak ispitanika je formiran slučajnim izborom. Prilikom primene upitnik je zadovoljio sve propisane kriterijume.

Kako je navedeno jedna od zastupljenih metoda u ovom radu je metoda modelovanja Wellness programa. Prilikom modelovanja algoritama za Wellness i SPA korišćeni su sledeći kriterijumi:

- dijagnostikovanje inicijalnog – aktuelnog stanja;
- vreme kojim klijent raspolaže;
- uzorak klijenata i zdravstveno stanje;
- finansijske mogućnosti klijenata.

## **REZULTATI ISTRAŽIVANJA SA DISKUSIJOM**

Sa namerom da se predloži odgovarajući model algoritma Wellness i SPA programa, primarno je proučena Wellness literatura, cilj, namena, odnosno usmerenost Wellness i SPA modela. Prilikom modelovanja algoritma Wellness programa uzeti su u obzir sledeći faktori:

- objektivna i subjektivna potreba korisnika Wellness programa na kruzeru kao i dijagnosticiranje stanja klijenata;
- relevantna biomedicinska saznanja i zakonitosti.

U praksi modelovanje algoritama Wellness i SPA programa može da se odvija na sledeći način:

- SPA Day – u obliku tzv. Weekend paketa – najčešće za dvoje;
- paket za tri osobe u toku nedelje (ponedeljak-sreda, petak-utorak, četvrtak-subota);
- nedeljni paket (od nedelje do petka);
- desetodnevni paket.

Struktura Wellness i SPA paketa se modeluje na osnovu uzrasta klijenata i njegovog zdravstvenog stanja. Odlučujuću ulogu u primeni odgovarajućih procedura i Wellness paketa ima Wellness trener – ekspert koji najbolje poznaje uticaj i efekte delovanja

pojedinih procedura i paketa programa na zdravstveno stanje korisnika.

Polazeći od navedenog predloženo je nekoliko Wellness programa (Tabela 2) koji treba da zadovolje sledeće zahteve:

- da je sadržaj procedura i aktivnosti po svom karakteru indiciran, t.j. da procedure imaju tzv. kompenzatorno-korekcionu i relaksacionu ulogu;
- da procedure imaju pozitivnu emocionalnost i zdravstveno preventivnu ulogu;
- da se u toku primenjene procedure optimizuje kardiovaskularni sistem, ubrzava proces eliminacije masti, aktivira mišićni sistem, aktiviraju metaboličke procese, eliminišu toksini, poboljšava elastičnost kože i td.

**Tabela 2.** *Nekoliko modela SPA i Wellness programa*

<b>Petodnevni anticelulitni model programa</b>	
1. dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• akva-fitnes;</li><li>• eksfolijacija pomoću morskih piling proizvoda (odtranjivanje mrtvih ćelija sa površine kože);</li><li>• tretman CELUTRON MULTI (dijatermički tretman);</li><li>• anticelulitna maska;</li><li>• anticelulitna masaža.</li></ul>
2. dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• akva-fitnes;</li><li>• CELUTRON MULTI;</li><li>• sauna;</li><li>• anticelulitna masaža;</li></ul>
3. dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• akva-fitnes;</li><li>• CELUTRON MULTI;</li><li>• anticelulitna masaža.</li></ul>
4. dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• akva-fitnes;</li><li>• CELUTRON MULTI;</li><li>• sauna;</li><li>• anticelulitna masaža.</li></ul>
5. dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• akva-fitnes;</li><li>• CELUTRON MULTI;</li><li>• eksfolijacija;</li><li>• anticelulitna masaža.</li></ul>

<b>Dvodnevni model programa za mršavljenje</b>	
1. dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• dijagnosticiranje stanja klijenata i modelovanje odgovarajućih procedura u skladu sa zdravstvenim stanjem klijenata i programa;</li><li>• modelovanje programa za mršavljenje;</li><li>• CELUTRON MULTI;</li><li>• Tursko kupatilo;</li><li>• eksfolijacija morskim proizvodima;</li><li>• anticelulitna masaža.</li></ul>
2. dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• CELUTRON MULTI;</li><li>• sauna</li><li>• relaks masaža;</li></ul>

<b>Model programa „Relaks”</b>	
1. dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• dijagnostika stanja klijenata;</li><li>• joga vežbe.</li></ul>
2. dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• metode usvajanja tehnike relaksacije;</li><li>• vitaminski napici;</li><li>• trening tehnike disanja.</li></ul>
3. dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• parcijalna masaža;</li><li>• relaksirajuće aromatične kupke u kadi;</li><li>• trening tehnike disanja;</li><li>• relaksirajuća muzika za psihorelaksaciju.</li></ul>

Sa namerom da se ispitaju stavovi korisnika Wellness programa na kruzerima, konstruisana je skala stavova pomoću koje su empirijski ispitani stepen slaganja korisnika Wellness usluga sa ajetemima koji reprezentuju vrednost Wellness programa. Ispitivanje stavova vršeno je Likertovom skalom, pri čemu je stepen slaganja sa ponuđenim ajetemima meren na kontinuumu od 1 do 5.

Najveći stepen slaganja označen je brojem 1, a najmanji sa 5.

**Tabela 3.** Stavovi korisnika Wellness usluga o vrednostima Wellness programa koji se nude na kruzeru

Red. broj.	Ajtem	1	2	3	4	5
		Potpuno se slažem	Uglavnom se slažem	Nisam siguran	Uglavnom se ne slažem	Uopšte se ne slažem
1	Kada bi me neko pitao predložio bi mu da poseti ovaj Wellness centar na kruzeru.	94 92,16%	6 5,88%	2 1,96%		
2	Wellness programi koji se nude u Wellness centru na kruzeru. doprinose poboljšanju imidža usluga na kruzeru.	100 98,04%	2 1,96%			
3	Paketi Wellness i SPA koji se nude na kruzeru su kompleksnog karaktera i optimalno deluju na moj psihosomatski status.	92 90,20%	8 7,84%	2 1,96%		
4	Cilj i namena Wellness i SPA programa odgovaraju mojim potrebama.	95 93,14%	5 4,90%	2 1,96%		
5	U ovom Wellness centru se primenjuju savremena naučna saznanja i praktična iskustva i inovativne procedure.	102 100%				
6	Wellness usluge i SPA rituali pozitivno deluju na emocionalno raspoloženje klijenata.	100 98,04%	2 1,96%			
7	Primenjeni program akva fitnesa u okviru paketa programa po karakteru sadržaja aktivnosti usaglašen je sa nivoom mojih sposobnosti.	94 92,16%	5 4,90%	3 2,94%		
8	Nivo zdravlja u značajnoj meri zavisi od praktikovanja Wellness procedura.	102 100%				
9	Pojedini programi koji se primenjuju u Wellness centru na kruzeru mogu izazvati negativne zdravstvene efekte.		51 50,00%	32 31,37%	19 18,63%	
10	Osobe koje rade na kruzeru u Wellness centru poseduju neophodne stručne kvalitete.	100 98,04%	2 1,96%			

Iz tabele 3. može se zaključiti da korisnici Wellness programa imaju pozitivan stav prema Wellness sadržajima koji se nude na kruzeru koji putuje sedam dana na relaciji Strazbur – Keln.

Rezultati pokazuju da su korisnici Wellness usluga zadovoljni ponuđenim modelom programa koji se pruža na kruzeru. Takođe stavovi turista ukazuju na to da Wellness programi koji se nude na kruzeru doprinose poboljšanju imidža usluga. Gosti se povodom Wellness paketa i SPA programa koji su u ponudi kruzera izjašnjavaju da optimalno deluju na njihov psihosomatski status. Gosti potvrđuju zadovoljenje svojih potreba kroz Wellness i SPA programe. Korisnici Wellness centra potvrđuju primenu savremenih naučnih saznanja i praktičnih iskustava uz inovativne procedure. Gosti potvrđuju pozitivno delovanje Wellness usluga i SPA rituala na svoje emocionalno raspoloženje. Klijenti takođe potvrđuju usaglašenost karaktera sadržaja i aktivnosti akva-fitnesa sa nivoom svojih sposobnosti. Klijenti potvrđuju da primenjene Wellness i SPA procedure efikasno deluju na njihov zdravstveni status.

Rezultati ankete pokazuju da su klijenti svesni mogućih negativnih zdravstvenih efekata korišćenih programa. Klijenti potvrđuju i stručnost angažovanih kadrova na Wellness programima. Rezultati ankete iako vezani za konkretno sedmodnevno putovanje na turi od Strazbura do Kelna imaju visoki stepen uopštavanja, obzirom na sličnost klijentele i samih koncepta sadržaja na kruzerima. Slični upitnici mogu se koristiti za ispitivanje tržišta ili evaluaciju već postojećih sadržaja kako na morskim kruzerima tako i na većim turističkim brodovima u kontinentalnoj plovidbi ali i na drugim oblicima turizma gde se primenjuju Wellness programi (ruralni, nautički, kongresni...).

## **ZAKLJUČAK**

Polazne osnove za modelovanje algoritma Wellness i SPA programa koji se primenjuju u vidu kompleksnog programa na kruzerima zasnivaju se na:

- dijagnosticiranju aktuelnog stanja korisnika Wellness programa – psihosomatskog stanja na inicijalnom dijagnosticiranju;
- utvrđivanju željenih i mogućih efekata primenjenih procedura;
- modelovanju odgovarajuće procedure – programa;
- praćenju i kontroli reagovanja organizma klijenata tokom primene procedura - programa;
- valorizaciji efekata procedura.

Na osnovu svega navedenog može se zaključiti da je modelovanje algoritma Wellness i SPA programa preduslov Wellness programiranju u cilju efektivnog upravljanja Wellness i SPA procesa.

Wellness sadržaji na brodovima – kruzerima imaju značajnu ulogu kao koncepcija novog pristupa održavanja i unapređenju ljudskog zdravlja kod turista koji imaju specifičnu ulogu i predstavljaju „aktivne tragače za zdravljem“.

Pored kruzera Wellness sadržaji imaju svoju vrednost u svim drugim pojavnim

oblicima turizma (ruralni, ekoturizam, kongresni, sportski...). Pored pomorskih zemalja koje imaju velike mogućnosti za razvijanje ovog tipa nautičkog turizma i kontinentalne zemlje mogu, kroz strateški pristup (Evans, Campbell, Stonehouse, 2003) imati veliki udeo u razvoju ove vrste delatnosti kroz školovanje specifičnih kadrova koji pokrivaju široku multidisciplinarnu oblast u čijem su sastavu turizam, zdravstvo i fizička kultura. Konsekventno tome neophodna je sinergija između odgovarajućih, obrazovnih visokoškolskih ustanova.

**LITERATURA**

- Adams, T.B. (2003). The Power of Perceptions Measuring Wellness in Globally Acceptable, Philosophically Consistent Way, Wellness Management.
- Dimitrova, B. (2012). *SPA kultura i akva praktiki*. Sofia:NSA „Vasil Levski“
- Evans, N., Campbell, D., Stonehouse, G. (2003). *Strategic Management for Travel and Tourism*. Amsterdam : Elsevier Ltd.
- Garkov, V. (2019). *Turizam i animacija v turizmu*. Monografija, (treto preraboteno i dopaleno izdanje), NSA PRES, Sofiya.
- Mitić, D. (2001): *Rekreacija*. Beograd : Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Mueller, H.,Kaufmann, E.L. (2001). Wellness Tourism: Market Analysis of a Special Health Tourism Segment and Implications for the Hotel Industry. *Journal of Vacation Marketing*, 7, 5-17.
- Pašković, K. (2020). *Osnove nautičkog turizma i nautički potencijali Srbije*. Beograd : Univerzitet u Beogradu ,Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Smith, M., Kelly, C. (2006). Wellness Tourism. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 1-4.
- Stanković, S. (2000). *Turistička geografija*, Peto dopunjeno izdanje. Beograd:Geografski fakultet Univerziteta u Beogradu.
- Travis, W.J. (1981). *Wellness Workbook, How to Achieve Enduring Health and Vitality*. California, USA : Agreement with Anthica Literary,.
- Vuksanović, N., Pivac, T., Dragin, A. (2013). Contemporary Trends in Nautical Tourism on the Example of European River Cruising Companies. *Researches Reviews of the Department of Geography, Tourism and Hotel Management* 42 (122-138).

**Web izvori:**

Internet 1 : <https://cruisemarketwatch.com/capacity/> Datum pristupa (04.04.2022. godine)

**ABSTRACT**

Cruise is a special type of tourist offer that includes a large market. Interests of guests - the structure of service users and their financial capabilities determine the content offered - entertainment, adventure, wellness or recreation, etc. One of the primary activities during long voyages are wellness procedures that are performed in order to preserve and improve the health of passengers. These procedures involve a multidisciplinary approach from several areas, of which tourism, medicine and physical culture stand out. The provision of services requires specific knowledge and skills, which have only recently taken their place in the nomenclature of job titles, as well as a special direction of education. Successful effects require a proper hierarchy of treatment during procedures, but also a system of periodic evaluation. The paper presents a questionnaire with the results that was conducted on 102 guests on a cruise from Strasbourg to Köln, where passengers confirm the high quality and suitability of the program for users. The results especially emphasize the importance of the Wellness program for the quality and content of the trip itself. Training of personnel for these programs is possible and desirable in continental countries, whose graduates can find employment on one of the many cruises at sea, but also on larger passenger ships on continental navigation in the systems of rivers and canals of Europe.

**KEY WORDS:** *health, SPA programs, navigation*

Accepted: 28.06.2022. / Approved: 14.07.2022.


Correspondence:

**Nebojša Jotov**, PhD, Senior Lecturer

College of Sports and Health, Belgrade, Serbia.

Stevana Brakusa 4, 11030 Belgrade, Serbia

Tel.: +381 60 365 0189. E-mail: [nebojsajotov@gmail.com](mailto:nebojsajotov@gmail.com)

 <https://orcid.org/0000-0003-0889-0047>