

# Rekreacijske navike u vrijeme COVIDA-19

---

Cindrić, Lana

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, The Faculty of Political Science / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet političkih znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:114:934901>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-04**



Repository / Repozitorij:

[FPSZG repository - master's thesis of students of political science and journalism / postgraduate specialist studies / dissertations](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Fakultet političkih znanosti  
Diplomski studij novinarstva

Lana Cindrić

# REKREACIJSKE NAVIKE U VRIJEME COVIDA-19

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2021.

Sveučilište u Zagrebu  
Fakultet političkih znanosti  
Diplomski studij novinarstva

REKREACIJSKE NAVIKE U VRIJEME  
COVIDA-19

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: prof. dr. sc. Marina Mučalo

Studentica: Lana Cindrić

Zagreb  
srpanj, 2021.

## **IZJAVA O AUTORSTVU**

Izjavljujem da sam diplomski rad Rekreacijske navike u vrijeme COVIDA-19, koji sam predala na ocjenu mentorici prof. dr. sc. Marini Mučalo, napisala samostalno i da je u potpunosti riječ o mojem autorskom radu. Također, izjavljujem da dotični rad nije objavljen ni korišten u svrhe ispunjenja nastavnih obaveza na ovom ili nekom drugom učilištu, te da na temelju njega nisam stekla ECTS-bodove.

Nadalje, izjavljujem da sam u radu poštivala etička pravila znanstvenog i akademskog rada, a posebno članke 16-19. Etičkog kodeksa Sveučilišta u Zagrebu.

Lana Cindrić

## SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Rekreacija.....	3
2.1. Definicija i pojmovi.....	3
2.2. Važnost za psihofizičko zdravlje.....	5
2.3. Stavovi i zdravstvene preporuke.....	14
3. Pandemija COVIDA-19 .....	21
4. Istraživanje.....	28
5. Rezultati.....	30
6. Rasprava.....	41
7. Zaključak.....	48
8. Literatura .....	49
Sažetak.....	52

## POPIS ILUSTRACIJA

### Tablice:

T1: Definicije temeljnih kinezioloških pojmova.....	4
T2: Definicije povezanih kinezioloških pojmova.....	5
T3: Pozitivni učinci vježbanja na organizam.....	6
T4: Stavovi i preporuke međunarodnih zdravstvenih i društvenih institucija i udruga za tjelesno vježbanje.....	14
T5: Prosječan broj otkucaja srca u mirovanju.....	16
T6: Prosječan broj otkucaja srca aktivnih osoba tijekom vježbanja s 50-80% intenziteta.....	16
T7: Preporuke za tjelesno vježbanje odraslih zdravih osoba.....	16
T8: Udio osoba u dobi od 18 do 64 godine klasificiranih kao fizički neaktivni te zadovoljavajuće i visoko aktivni u EU 2013. godine.....	17
T9: Informiranost o pretilosti 2020.....	19
T10: Životne navike 2020.....	20
T11: Definicije medicinskih pojmova povezanih s Koronavirusom.....	21
T12: Mišljenja o zatvaranju sportsko-rekreacijskih centara.....	44

### Sheme:

Shema 1: Struktura kineziologije.....	5
Shema 2: Pojednostavljena struktura motoričkih sposobnosti.....	11
Shema 3: Prikaz povezanosti količine i intenziteta tjelesne aktivnosti sa zdravstvenim benefitima i imunološkim sustavom.....	25
Shema 4: Preporuke za vrstu tjelesne aktivnosti kod kuće ili vani.....	26

### Slike:

Slika 1: Mjerenje tjelesne visine – longitudinalnosti.....	8
Slika 2: Mjerenje duljine stopala – longitudinalnosti.....	8
Slika 3: Mjerenje širine koštanih sustava – transverzalnosti.....	9
Slika 4: Mjerenje opsega – voluminoznosti.....	9
Slika 5: Mjerenje tjelesne težine.....	9
Slika 6: Mjerenje kožnih nabora – potkožnog masnog tkiva.....	10
Slika 7: Razina tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj 2018.....	19

Slika 8: Novi slučajevi zaraze Koronavirusom u svijetu.....	22
Slika 9: Smrtni slučajevi zaraze Koronavirusom u svijetu.....	23
Slika 10: Novi slučajevi zaraze Koronavirusom u Hrvatskoj.....	24
Slika 11: Smrtni slučajevi zaraze Koronavirusom u Hrvatskoj.....	24
Slika 12: Spol ispitanika.....	30
Slika 13: Obrazovni status ispitanika.....	31
Slika 14: Radni status ispitanika.....	32
Slika 15: Bavljenje tjelesnom aktivnošću.....	32
Slika 16: Učestalost bavljenja tjelesnom aktivnošću.....	34
Slika 17: Vremensko trajanje dnevne tjelesne aktivnosti.....	34
Slika 18: Organiziranost tjelesne aktivnosti.....	35
Slika 19: Glavni cilj bavljenja tjelesnom aktivnošću.....	35
Slika 20: Zadovoljstvo rezultatima vježbanja.....	36
Slika 21: Smanjenje rekreacije uslijed epidemioloških mjera.....	36
Slika 22: Posljedice uslijed smanjenja rekreacije .....	38
Slika 23: Mišljenje o mjerama zatvaranja rekreacijskih centara.....	39

# 1. Uvod

Koronavirus je soj virusa koji je Svjetska zdravstvena organizacija nazvala SARS-CoV-2, a bolest koju uzrokuje COVID-19. Pojavio se u prosincu 2019. u Kini, a u Hrvatsku je došao u veljači 2020. Najčešći simptomi bolesti su povišena temperatura, suhi kašalj, nedostatak zraka te nagli gubitak mirisa, okusa ili promjene okusa, a u težim slučajevima dolazi i do teške upale pluća, sindroma akutnog otežanog disanja, sepse i septičkog šoka koji mogu uzrokovati smrt pacijenta (Koronavirus.hr, 2021).

Usljed globalne pojave COVID-19 virusa dolazi do proglašavanja izvanrednih stanja i uvođenja strogih ograničenja u svrhu sprječavanja daljnjeg širenja zaraze, ili barem značajnijeg usporavanja njezinog širenja kako bi zdravstveni sektor imao dovoljno kapaciteta za prijem COVID-pacijenata. Stožer civilne zaštite RH donosi niz restriktivskih mjera koje su uključivale zabranu javnih okupljanja, zatvaranje svih obrazovnih, sportsko-rekreativnih, kulturno-umjetničkih, zabavnih te nekih uslužnih objekata, zabranu prelaska granica i otkazivanje brojnih manifestacija, a stanovništvo je poticano na mjere samoizolacije i samo nužno kretanje, uz obavezno pridržavanje propisanih epidemioloških mjera (Koronavirus.hr, 2021). Stoga, novonastala situacije ne samo da je ugrozila tjelesno i mentalno zdravlje ljudi, već je ograničavanjem kretanja uvelike utjecala i na promjenu dosadašnjih životnih navika.

Cilj ovog rada jest prikaz podataka o navikama u rekreaciji (aktivnosti izvan profesionalnog rada koje pojedinac izabire za osobne potrebe) u vrijeme epidemioloških ograničenja kojima se nastoji suzbiti širenje zaraze Koronavirusa.

Rekreacija je, uz sport, edukaciju i kineziterapiju, jedno od četiri primijenjena područja znanosti o kretanju - kineziologije. Primijenjene kineziološke discipline istražuju metode i pravila osnovnih kinezioloških spoznaja u različitim djelatnostima u području fizičke kulture (Jurko i dr., 2015: 20). Antropologija na koju se kineziologija oslanja je znanstvena disciplina koja, u najširem smislu, proučava čovjeka i njegova svojstva, kao i njegove relacije različitih dimenzija (Jurko i dr., 2015: 25). Rekreacijom se nastoji preventivno utjecati na opadanje pojedinih antropoloških obilježja, a ona najčešće spominjana jesu: (1) antropometrijska/ morfološka, (2) motorička, (3) funkcionalna, (4) intelektualna/ spoznajna/ kognitivna, (5) konativna/ osobine ličnosti, (6) sociološka i (7) zdravstvena (Jurko i dr., 2015: 39).



Iako su brojna istraživanja provedena o utjecaju Koronavirusa na zdravlje te o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje, postavlja se pitanje: „Hoće li zbog nastojanja smanjenja smrtnosti od COVIDA-19 doći do povećanja smrtnosti od bolesti povezanih s nedovoljnom tjelesnom aktivnošću?“. Prekomjerna težina i pretilost pogađa više od dvije milijarde osoba u svijetu (Radovanić, 2016: 178-179), a prema podacima iz 2018. godine, ukupni broj pretilih u Hrvatskoj je iznosio 20,1%, odnosno 804 000 stanovnika (Maslarda i dr., 2020). U smislu očuvanja i poboljšanja psihofizičkog zdravlja suvremenog čovjeka, tjelesna aktivnost ima izrazito veliku ulogu, a kada je redovita može poboljšati zdravlje i smanjiti rizik od prerane smrti (Bungić i Barić, 2009: 67). U skladu s time, pitanja na koja se ovim istraživanjem nastojao pronaći odgovor jesu: „Jesu li ispitanici za vrijeme epidemije bili dovoljno aktivni?“, „Što je motiviralo one koji su se rekreirali?“ i „Postoje li neslaganja s donesenim odlukama stožera?“.

Istraživanje je provedeno online anketom od 16 pitanja otvorenog i zatvorenog tipa tijekom veljače 2021. godine na uzorku od 479 ispitanika, 73,5% žena i 26,5% muškaraca. Najviše ih je rođeno 90-ih godina 20. stoljeća te većinom dolaze s područja Zagreba. Osim pitanja koja su se odnosila na demografiju – spol, dob, mjesto življenja, obrazovni status i radni status, ispitanici su dobili i ona pitanja povezana s rekreacijskim navikama – (ne)bavljenje tjelesnom aktivnošću, vrsta aktivnosti, učestalost, trajanje, organiziranost aktivnosti, glavni cilj, zadovoljstvo te pitanja direktno povezana s Koronavirusom – smanjenje rekreacije uslijed epidemioloških mjera i posljedice te mišljenje i obrazloženje o istima.

U radu će najprije biti prikazan pregled područja rada koji obuhvaća rekreaciju, virus COVID-19 te statističke podatke o tjelesnoj aktivnosti u svijetu i u Hrvatskoj. Zatim slijedi cilj istraživanja i detaljniji uvid u metodologiju. Naposljetku, rezultati donose pregled stanja, a rasprava uočene promjene uz relevantne poveznice sa znanstvenim činjenicama.

Pretpostavka je da je većina ljudi za vrijeme epidemije bila nedovoljno tjelesno aktivna, da su oni koji su se rekreirali posjedovali intrinzičnu (unutarnju) motivaciju te da je neslaganje s epidemiološkim mjerama donesenim od strane stožera prevladavajuće.

## 2. Rekreacija

### 2.1. Definicija i pojmovi

Promjene u jeziku i leksiku se stalno događaju. Riječi iz općeg jezika često ulaze u stručni jezik i postaju nazivi. Iako stručni jezik ovisi o općem jeziku, on ipak nastoji biti što precizniji. To je ključno za razumijevanje koncepata kojima se služe pojedine struke (Omrčen i dr., 2006: 944). Stoga će u daljnjem tekstu, za bolje razumijevanje ovoga rada, biti analiziran i definiran pojam rekreacije koji je iz općeg jezika ušao u stručni jezik kineziologije – znanosti koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice djelovanja tog procesa na ljudski organizam (Mraković, 1992; 1997, prema Jurko i dr., 2015: 12).

U Anićevom Rječniku hrvatskog jezika iz 1991. rekreacija se opisuje kao „okrepa, osvježanje, opuštanje, oporavak za ponovno stvaranje i rad, odmor“, a u izdanju iz 2004. stoji dodatak „odmor obično vezan uz tjelesne aktivnosti“. Naziv rekreacija dolazi od kasnolatinske riječi *recreatio* koja znači „zabava“, odnosno latinske riječi *recreare* u značenju „iznova stvoriti“. Dakle, rekreacijom se podrazumijeva „nesputana razina načina življenja“ i „sloboda izbora“ (Omrčen i dr., 2006: 951).

Prije pojašnjenja shvaćanja pojma rekreacije u stručnom jeziku kineziologije danas, osvrnimo se na početke analize koju je započeo Mirko Relac sa suradnicima sedamdesetih godina 20. stoljeća. Prema njima, rekreacija predstavlja „cjelokupnu čovjekovu aktivnost izvan profesionalnih obaveza, izabranu po želji, koja pridonosi razvoju stvaralaštva, očuvanju tjelesnog i duševnog zdravlja, održavanju vitalnosti, odmoru, osvježanju i rasonodi“. S obzirom na to da je već u tadašnjoj definiciji istaknuta važnost rekreacije, ne čudi da je danas broj istraživanja o toj temi još veći te usmjeren na još širi spektar problema (npr. vrsta aktivnosti kojima s ljudi bave u slobodno vrijeme, ograničenja osoba s invaliditetom vezana uz slobodno vrijeme, epistemologija metoda istraživanja). To upućuje na zadržavanje i širenje značaja rekreacije i danas (Omrčen i dr., 2006: 952).

Iz spomenute definicije rekreacije koju su dali Relac i suradnici s vremenom se i u Hrvatskoj razvija koncept sportske rekreacije koji podrazumijeva „osmišljeno korištenje vlastitog slobodnog vremena, prema osobnom izboru i sklonostima, sa svrhom unapređenja zdravlja ili aktivnog odmora, što u konačnici predstavlja važan oblik poboljšanja kvalitete življenja“.

Takva rekreacija odnosi se na sudjelovanje u raznovrsnim sportskim sadržajima, ali s različitim ciljevima (npr. zabava, unapređivanje zdravlja, oblikovanje tijela). Brojni su sportovi, vježbanje, igre i aktivnosti tako prilagođeni, a sve kako bi korisnici održavali i podizali svoje vitalne psihofizičke sposobnosti. Dakle, iako se čovjek rekreativno može baviti nekim vrlo organiziranim i natjecateljskim sportovima, osnovna svrha i dalje nije natjecanje nego oporavak (Omrčen i dr., 2006: 953-955).

Također, danas se u hrvatskoj stručnoj i znanstvenoj literaturi u okviru kineziološke struke govori i o kineziološkoj rekreaciji „koja ima metodologiju praćenja i kontrole učinaka i koja proučava zakonitosti upravljanja specifičnim, prilagođenim, odabranim vrstama tjelesne aktivnosti u okviru sportsko-rekreacijskih sadržaja te njihove učinke na čovjeka u smislu očuvanja zdravlja, održavanja i, dijelom, razvoja ljudskih sposobnosti i osobina“ (Omrčen i dr., 2006: 953).

Pojam kineziološke rekreacije u pravilu je širi od pojma sportske rekreacije jer, za razliku od sportske rekreacije koja podrazumijeva isključivo upražnjavanje sportskih aktivnosti, kineziološka rekreacija obuhvaća i aktivnosti kao što su pilates, aerobik, nordijsko hodanje i slično. Stoga će se u ovom radu, pri spominjanju pojma rekreacije, misliti na kineziološku rekreaciju, zbog mogućnosti šireg obuhvatnog područja ispitanika u istraživačkom dijelu rada. Tablica 1 donosi pregled osnovnih kinezioloških definicija korištenih u radu.

Tablica 1: Definicije temeljnih kinezioloških pojmova

Rekreacija	<i>„primijenjena znanstvena disciplina u području kineziologije koja ustanovljava i definira načine primjene sportsko-rekreacijskih sadržaja i programa tjelesne aktivnosti radi očuvanja i unaprjeđivanja zdravlja“ (Andrijašević, 2010, prema Jurko i dr., 2015: 272)</i>
Rekreacijski sport	<i>„dio sporta u kojem društvo osigurava odgovarajuće objekte, pristupačne svakom potencijalnom korisniku sportsko rekreacijskih sadržaja, i kadrove koji su dovoljno educirani da mogu postaviti i provoditi kvalitetan program, a sudionici programa uglavnom sudjeluju u troškovima provedbe programa vježbanja“ (Milanović, 2013, prema Jurko i dr., 2015: 272)</i>
Kineziološka aktivnost	<i>„pojam koji označava sve kretne aktivnosti, širi od pojma sport“ (Neljak, 2013, prema Jurko i dr., 2015: 264)</i>

Za bolje razumijevanje ovog pojma, sljedeća tablica (T2) donosi povezane kineziološke pojmove koji su korišteni u ovom radu.

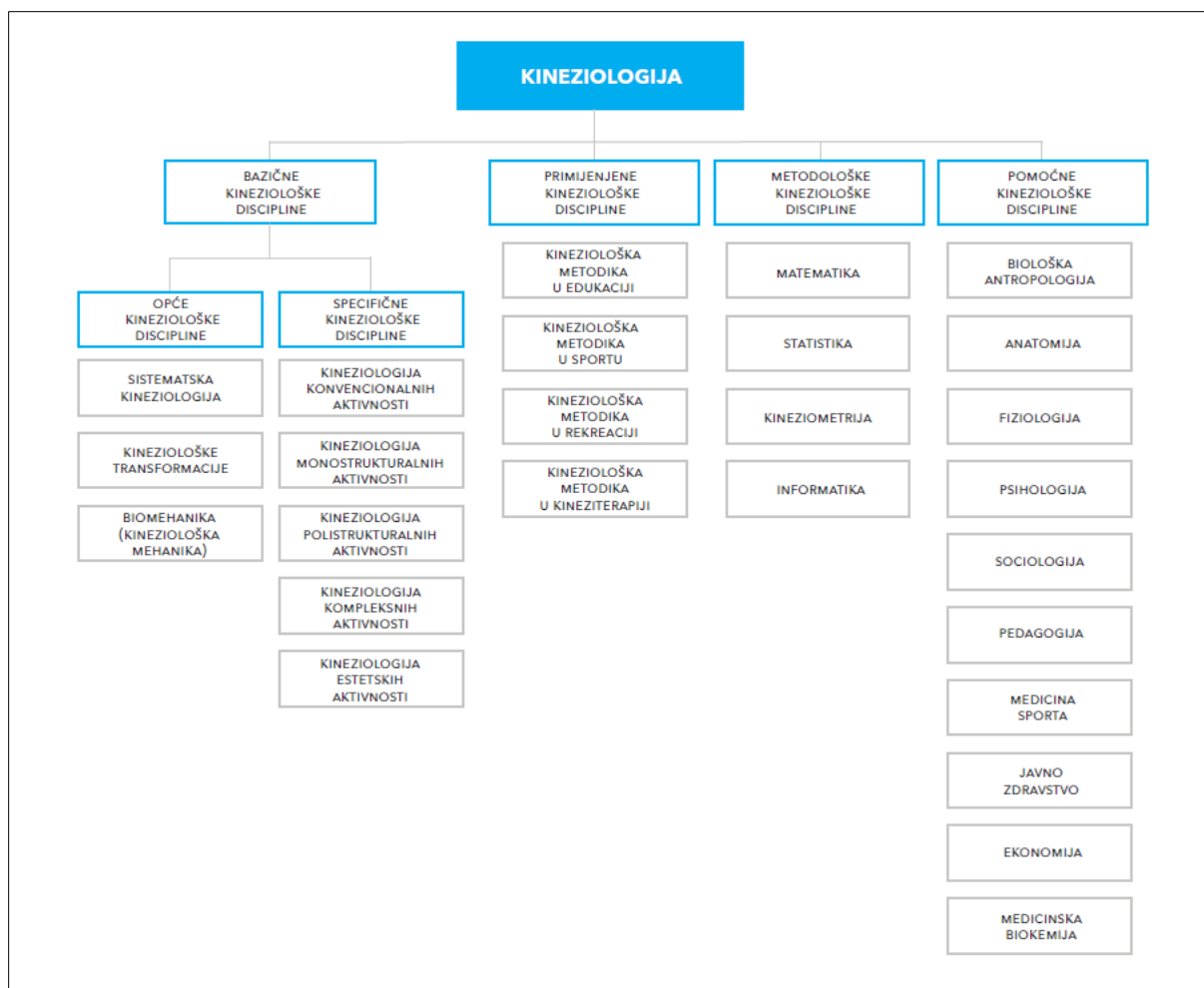
Tablica 2: Definicije povezanih kinezioloških pojmova

Tjelesna sposobnost	„odnosi se na razinu maksimalnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti pri optimalnoj građi i sastavu tijela, može se promatrati kao opća i specifična za pojedini sport“ (Heimer i Jaklinović-Fressl, 2006, prema Jurko i dr., 2015: 277)
Tjelesna aktivnost	„označuje mišićni rad s povećanom energijskom potrošnjom u slobodnom vremenu, rekreaciji i sportu, u profesionalnoj djelatnosti i uobičajenim dnevnim aktivnostima“ (Heimer i Jaklinović-Fressl, 2006, prema Jurko i dr., 2015: 276)
Tjelesno vježbanje	„planirana, programirana i ponavljana tjelesna aktivnost rezultat koje je unaprjeđenje ili održanje jedne ili više sastavnica fizičkog fitnesa“ (Heimer i Jaklinović-Fressl, 2006, prema Jurko i dr., 2015: 277)
Trening	„provođenje tjelesne aktivnosti sa izričitim ciljem poboljšanja performansi u atletskom smislu ili nekoj drugoj vrsti događaja“ (Hoffman, 2008, prema Jurko i dr., 2015: 277)
Vježbanje	„tjelesna aktivnost namijenjena za unaprjeđivanje svojeg zdravlja ili mijenjanje izgleda vlastitog tijela“ (Hoffman, 2008, prema Jurko i dr., 2015: 278)
Pokret	„rezultat jedne ili više dinamičkih mišićnih kontrakcija“ (Findak i Prskalo, 2004, prema Jurko i dr., 2015: 270)
Kretanje	„pomicanje dijelova tijela ili cijelog tijela koje se izvodi spontano ili promišljeno“ (Sportski leksikon, 1984, prema Jurko i dr., 2015: 266)
Sport	„grana primijenjene kineziologije koja proučava zakonitosti utjecaja i primjene kinezioloških stimulusa na antropološka obilježja u svrhu postizavanja vrhunskih dostignuća u sportu“ (Sportski leksikon, 1984, prema Jurko i dr., 2015: 274)

## 2.2. Važnost rekreacije za psihofizičko zdravlje

Rekreacija je, uz sport, edukaciju i kineziterapiju, jedno od četiri primijenjena područja znanosti o kretanju - kineziologije. Primijenjene kineziološke discipline istražuju metode i pravila osnovnih kinezioloških spoznaja u različitim djelatnostima u području fizičke kulture. Spomenuta se područja razlikuju prema primarnom cilju koji se za rekreaciju odnosi na „istraživanje karakteristika sportsko-rekreacijskih aktivnosti i njihov utjecaj na antropološka obilježja kod odraslih osoba povezano uz fenomen slobodnog vremena i primjene sportske rekreacije kao sadržaja aktivnog odmora, njegovog planiranja i programiranja u procesu rada, u obitelji, u mjestu stanovanja i izvan njega, posebno u funkciji unaprjeđenja turizma kao direktne ili indirektno ekonomske kategorije“ (Jurko i dr., 2015: 20). Razgranatu strukturu kineziologije kao znanosti donosi Shema 1.

Shema 1: Struktura kineziologije



Izvor: Mraković, 1997, prema Jurko i dr., 2015: 18 (prilagođeno)

Antropologija na koju se kineziologija oslanja je znanstvena disciplina koja, u najširem smislu, proučava čovjeka i njegova svojstva, kao i njegove relacije različitih dimenzija (Jurko i dr., 2015: 25). Rekreacijom se nastoji preventivno utjecati na opadanje pojedinih antropoloških obilježja, a ona najčešće spominjana jesu: (1) antropometrijska/ morfološka, (2) motorička, (3) funkcionalna, (4) intelektualna/ spoznajna/ kognitivna, (5) konativna/ osobine ličnosti, (6) sociološka i (7) zdravstvena (Jurko i dr., 2015: 39).

Pozitivne učinke vježbanja s obzirom na pojedina antropološka obilježja koja će u daljnjem tekstu će biti detaljnije obrađena, donosi sljedeća Tablica 3 (T3).

Tablica 3: Pozitivni učinci vježbanja na organizam

	Pozitivni učinci vježbanja
--	----------------------------

Morfološke karakteristike	pravilan rast i razvoj (djece), preraspodjela i smanjenje potkožnog masnog tkiva, povećanje mišićne mase, drugačiji izgled tijela
Motoričke sposobnosti	poboljšanje stupnja fleksibilnosti, snage, jakosti, izdržljivosti, koordinacije, preciznosti, ravnoteže i brzine
Funkcionalne sposobnosti	izdržljivost, bolja cirkulacija, bolji rad unutarnjih organa, pozitivan učinak na srčano-žilni sustav, zgrušavanje krvi, arterijski tlak, snižavanje nivoa kolesterola, smanjenje potkožnog masnog tkiva, poboljšanje ukupnog kapaciteta pluća
Kognitivne sposobnosti	smanjenje somatskih i kognitivnih aspekata napetosti, neuromišićne napetosti i prevladavajućih neadekvatnih i perzistirajućih misli, povećavanje individualne kvalitete života
Konativne osobine	razvoj odlučnosti, smjelosti, prisebnosti, upornosti, ustrajnosti, discipliniranosti, inicijativnosti, iskrenosti, skromnosti, optimizma, poštenja, humanizma, patriotizma, kulturnog ponašanja, pravilnog odnosa prema društvenoj sredini
Sociološka obilježja	lakše uklapanje u skupinu kojoj se pripada ili se želi pripadati, povećanje vlastite mrežu socijalnih kontakata, razvoj prosocijalnog djelovanja
Zdravstvena obilježja	smanjenje rizika razvoja koronarne bolesti srca, smanjenje rizika moždanog udara, smanjenjem rizika drugog srčanog infarkta kod osoba koje su već imale jedan, sniženje ukupnog kolesterola u krvi, smanjenje rizika razvoja povišenog krvnog tlaka, pomaganje u sniženju krvnog tlaka kod osoba kod kojih je već povišen, smanjenje rizika razvoja dijabetesa, smanjenje rizika razvoja karcinoma debelog crijeva, pomaganje u postizanju i održanju zdrave tjelesne težine, smanjenje osjećaja depresije i straha, unapređenje psihološke stabilnosti i smanjenje osjetljivosti na stres, pomaganje u izgradnji i održanju zdravih kostiju, mišića i zglobova, pomaganje starijim osobama da budu jače i da se lakše kreću bez padova i jakog umaranja

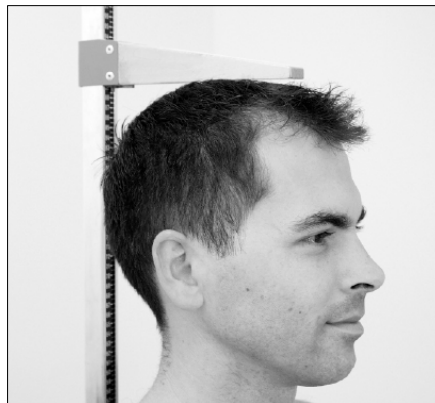
Izvor: Bungić i Barić, 2009; Breslauer i dr., 2014; Sekulić i Metikoš, 2007.

### (a) Utjecaj na antropometrijske/ morfološke karakteristike

Morfološke – antropometrijske karakteristike (osobine) određuju tjelesnu građu ljudskih bića. Podložne su promjenama tijekom rasta i razvoja uslijed mnogobrojnih unutarnjih i vanjskih čimbenika, a dijele se prema dimenzijama tvrdih tkiva (longitudinalna dimenzionalnost skeleta i transverzalna dimenzionalnost skeleta) i dimenzijama mekih tkiva (dimenzija voluminoznosti i dimenzija masnog tkiva) (Sekulić i Metikoš, 2007: 113).

Longitudinalna dimenzionalnost označava rast kostiju u duljinu. Pod velikim je utjecajem genetskih čimbenika i vrlo je teško očekivati da tjelesna aktivnost može u tom smislu nešto promijeniti. S druge strane, postoje određeni dokazi da nedostatak tjelesne angažiranosti izuzetno negativno djeluje na rast kostiju u duljinu (Sekulić i Metikoš, 2007: 114). Mjerenje longitudinalne dimenzionalnosti tj. tjelesne visine prikazano je Slikom 1 te duljine stopala Slikom 2.

Slika 1: Mjerenje tjelesne visine – longitudinalnosti



Izvor: Sekulić i Metikoš, 2007: 114

Slika 2: Mjerenje duljine stopala – longitudinalnosti



Izvor: Sekulić i Metikoš, 2007: 115

Transverzalna dimenzionalnost je manje genetski uvjetovana od longitudinalne transverzalnosti, a označava debljinu kostiju. Istraživanja pokazuju da se primjenom tjelesnih aktivnosti može utjecati na gomilanje koštanih stanica na stijenkama kostiju, povećavajući tako poprečni presjek i debljinu kostiju. No, još uvijek nije moguće točno odrediti koliki je očekivani napredak (Sekulić i Metikoš, 2007: 115). Kako se mjeri transverzalna dimenzionalnost, prikazano je Slikom 3.

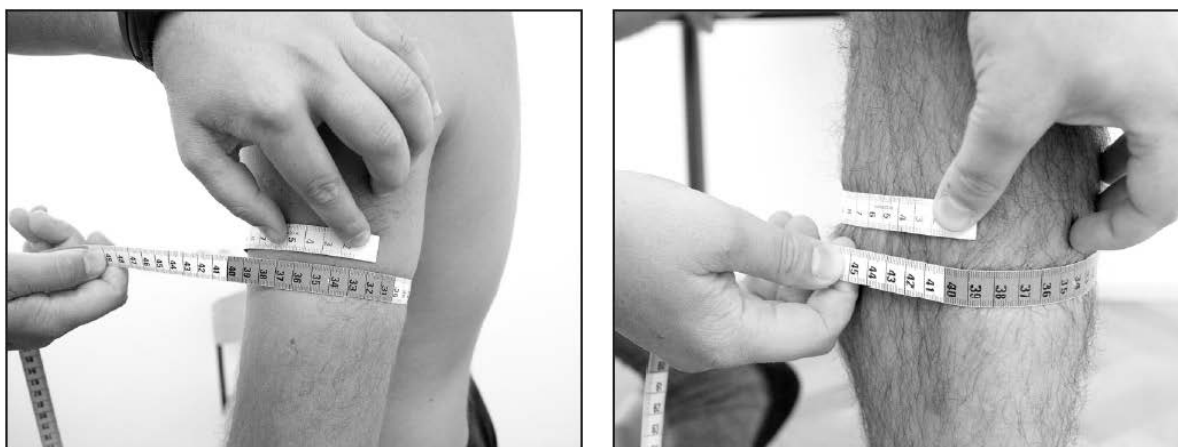
Slika 3: Mjerenje širine koštanih sustava – transverzalnosti



Izvor: Sekulić i Metikoš, 2007: 115

Dimenzija voluminoznosti jest količina mišićne mase. S obzirom na to da utječe na opću motoričku i funkcionalnu efikasnost (sve poluge u našem tijelu pokreću mišići), ovu dimenziju se, s kineziološkog gledišta, smatra najznačajnijom. Volumen mišića izravno utječe na sposobnost razvijanja sile u mišiću, tj. što su mišići sposobniji za neki rad, to je i veća ukupna motorička efikasnost (Sekulić i Metikoš, 2007: 116). Mjerenje opsega vidljivo je na Slici 4, a mjerenje tjelesne težine na Slici 5.

Slika 4: Mjerenje opsega – voluminoznosti



Izvor: Sekulić i Metikoš, 2007: 117

Slika 5: Mjerenje tjelesne težine





Izvor: Sekulić i Metikoš, 2007: 117

Dimenzija potkožnog masnog tkiva kod ljudi s velikom količinom takvog tkiva dovodi do problema s oslabljenim motoričkim sposobnostima. Ipak, važno je ne zanemariti potrebu za optimalnom količinom masnog tkiva koje sadrži masne kiseline nužne za odvijanje različitih kemijskih procesa u ljudskom organizmu, kao i za izgradnju pojedinih tkiva. Masno tkivo je također i izvor energije, što ne znači da ga treba nakupljati da bi imali više energije (Sekulić i Metikoš, 2007: 117). Slika 6 prikazuje kako se mjere kožni nabori, tj. potkožno masno tkivo.

Slika 6: Mjerenje kožnih nabora – potkožnog masnog tkiva



Izvor: Sekulić i Metikoš, 2007: 118

Dakle, pravilno dozirana tjelesna aktivnost nema utjecaja na rast kostiju u duljinu, ali dokazano je da pozitivno utječe na sklad mišićne i koštane mase te potkožnog masnog tkiva.

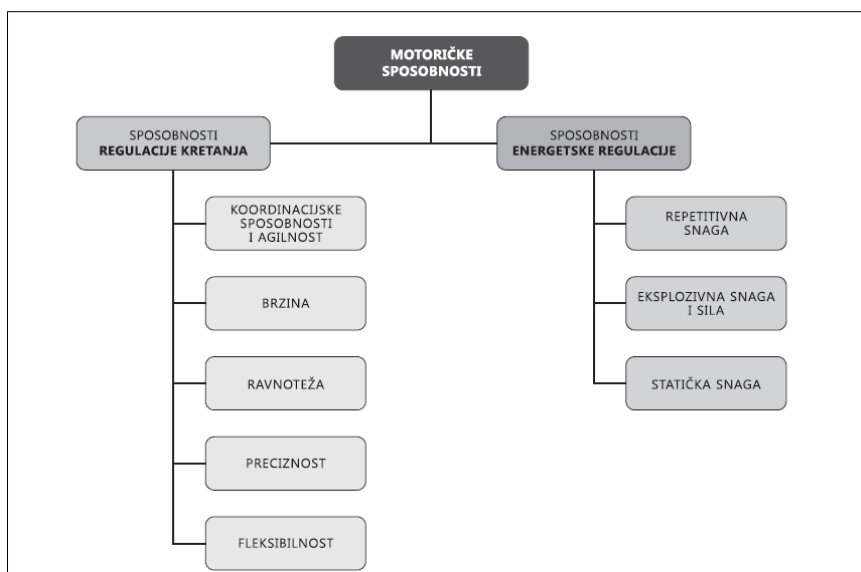
#### **(b) Utjecaj na motoričke sposobnosti**

Motoričke sposobnosti su više ili manje genetski uvjetovane i odgovorne za učinkovitost našeg kretanja, odnosno „određuju potencijal osobe u izvođenju motoričkih manifestacija, tj. jednostavnih i složenih voljnih kretanja koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja.“ Procjena motoričke sposobnosti jedan je od najkompleksnijih problema biometrike – znanstvene discipline koja se bavi mjerenjem ljudskih osobina i sposobnosti (Sekulić i Metikoš, 2007: 155-156). I iako motoričke sposobnosti nisu direktno povezane sa zdravljem, motorički sposobnijim osobama su tako ipak smanjene vjerojatnosti za događanje nezgoda, ili barem povećane šanse za bolje reagiranje i izbjegavanje eventualnih nezgoda.

Primarne motoričke sposobnosti jesu: koordinacija (najbolji rezultati očekuju se između 6. i 12. godine), ravnoteža (najveći utjecaj između 4. i 8. godine), fleksibilnost (najveći utjecaj u ranoj dobi od 5. godine, ali kontinuiranim vježbanjem može se uspješno održavati kroz cijeli život), preciznost (maksimalna razina se može razviti do 25. godine), snaga (moguće značajno unaprijediti tijekom cijelog života), jakost (moguće utjecati na njen razvoj tijekom cijelog života), brzina (najviše se može utjecati u mlađoj životnoj dobi, od 10. do 14. godine) te izdržljivost (može se mijenjati tijekom cijelog života) (Sekulić i Metikoš, 2007: 161-202).

Dakle, na fleksibilnost, snagu, jakost i izdržljivost kao motoričke sposobnosti moguće je fizičkom aktivnošću utjecati i u starijoj životnoj dobi, dok se maksimalna razina koordinacije, ravnoteže, preciznosti i brzine razvija u mlađoj životnoj dobi. Pojednostavljenu strukturu motoričkih sposobnosti prikazuje Shema 2.

Shema 2: Pojednostavljena struktura motoričkih sposobnosti



Izvor: Sekulić i Metikoš, 2007: 160

### c) Utjecaj na funkcionalne sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti jesu sposobnosti odgovorne za transport i proizvodnju energije u ljudskom organizmu, a često se koristi i naziv izdržljivosti jer je dokazano kako ove sposobnosti izravno ovise o kvaliteti srčano-žilnog i dišno-plućnog sustava. Ukupne funkcionalne sposobnosti dijele se na: aerobne funkcionalne sposobnosti i anaerobne funkcionalne sposobnosti (Sekulić i Metikoš, 2007: 127).

Aerobne funkcionalne sposobnosti definiramo kao „sposobnost sustava za transport i iskorištavanje kisika i mišićnog sustava da dopremi i u biokemijskim procesima za proizvodnju energije iskoristi kisik, a radi obavljanja mišićnoga rada“ (Sekulić i Metikoš, 2007: 127). Aerobna tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak na srce te pozitivno djeluje na zgrušavanje krvi, arterijski tlak, snižavanje nivoa kolesterola, smanjenje potkožnog masnog tkiva, a poboljšava se i ukupni kapacitet pluća (Dodig, 1992, prema Boras, 2018: 13-14).

Anaerobne funkcionalne sposobnosti su „sposobnost organizma da iskoristi glikolitičke izvore u anaerobnoj proizvodnji energije za obavljanje mišićnog rada i da efikasno tolerira biokemijske promjene koje pri tom nastaju u mišićnoj stanici.“ Takva tjelesna aktivnost predstavlja brze i kratkotrajne radnje. Anaerobni kapacitet je važan jer se tijekom svakodnevnog života može, iako kratkotrajno, koristiti kao izvor energije (npr. kada osoba odluči naglo potrčati ili pobjeći od opasnosti) (Sekulić i Metikoš, 2007: 128).

#### **(d) Utjecaj na intelektualne/ spoznajne/ kognitivne sposobnosti**

Dokazano je da se tjelovježbom smanjuju somatski i kognitivni aspekti napetosti, neuromišićna napetost i prevladavajuće neadekvatne i perzistirajuće misli te se tako na izravan način povećava individualna kvaliteta života (Bungić i Barić, 2009: 69).

Kognitivne sposobnosti su, kao sposobnosti snalaženja u novonastalim situacijama, na kompleksan način povezane s emocionalnim i motivacijskim funkcijama i strukturom ličnosti u cjelini. Za razvoj intelektualnih sposobnosti važna je kompleksnost zadatka, ritmička cjelina zadatka i neuobičajeni pokreti u zadatku te ravnopravno korištenje dominantne i nedominantne strane tijela, odnosno lijeve i desne strane tijela (Horga, 1993, prema Breslauer i dr., 2014: 18).

#### **(e) Utjecaj na konativne osobine/ osobine ličnosti**

S obzirom na to da su konativni faktori odgovorni za razumijevanje i predviđanje ponašanja u različitim situacijama, od velikog je značaja poznavanje osnova o osobinama ličnosti (Breslauer i dr., 2014: 18) te njihovoj povezanosti s tjelesnim vježbanjem.

Iako su konativne osobine, tj. osobine ličnosti u velikoj mjeri genetski uvjetovane osobine po kojima se razlikujemo od drugih, ipak je velika mogućnost da se pri tjelesnom vježbanju razviju neke (nove) pozitivne moralne osobine kao što su: odlučnost, smjelost, prisebnost, upornost, ustrajnost, discipliniranost, inicijativnost, iskrenost, skromnost, optimizam, poštenje, humanizam, patriotizam, kulturno ponašanje, pravilan odnos prema društvenoj sredini i sl. (Bungić i Barić, 2009: 66).

#### **(f) Utjecaj na sociološka obilježja**

Tjelesno vježbanje ima pozitivne učinke i na socijalizaciju – svakodnevni proces koji polazi od pretpostavke da je čovjek društveno biće. Naime, pojedinac koji je tjelesno aktivan lakše se uklapa u skupinu kojoj pripada ili želi pripadati (Bungić i Barić, 2009: 73), povećava svoju mrežu socijalnih kontakata te doprinosi razvoju prosocijalnog djelovanja (Bungić i Barić, 2009: 68).

Osim procesa socijalizacije, tjelesnim vježbanjem kao sredstvom za izbacivanje viška energije te sredstvom afirmacije i pomoći u sklapanju bliskih odnosa može doći i do resocijalizacije – procesa kojim se uči i nadoknađuje ono zbog čega se pojedinci, često oni koji su zbog različitih

životnih okolnosti popustili pred mnogim sredstvima ovisnosti kao što su droga i alkohol, nisu adekvatno socijalizirali (Bungić i Barić, 2009: 73).

### **(g) Utjecaj na zdravstvena obilježja**

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira zdravlje kao “stanje potpunog, tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti.”

U smislu očuvanja i poboljšanja psihofizičkog zdravlja suvremenog čovjeka, tjelesna aktivnost ima veliku ulogu, a kada je redovita može poboljšati zdravlje i smanjiti rizik od prerane smrti na sljedeće načine: smanjenjem rizika razvoja koronarne bolesti srca, smanjenjem rizika moždanog udara, smanjenjem rizika drugog srčanog infarkta kod osoba koje su već imale jedan, sniženjem ukupnog kolesterola u krvi i triglicerida te povećanjem koncentracije „dobrog“ lipoproteina visoke gustoće, smanjenjem rizika razvoja povišenog krvnog tlaka, pomaganjem u sniženju krvnog tlaka kod osoba kod kojih je već povišen, smanjenjem rizika razvoja dijabetesa, smanjenjem rizika razvoja karcinoma debelog crijeva, pomaganjem u postizanju i održanju zdrave tjelesne težine, smanjenjem osjećaja depresije i straha, unapređenjem psihološke stabilnosti i smanjenjem osjetljivosti na stres, pomaganjem u izgradnji i održanju zdravih kostiju, mišića i zglobova, pomaganjem starijim osobama da budu jače i da se lakše kreću bez padova i jakog umaranja (Bungić i Barić, 2009: 67).

## **2.3. Stavovi i zdravstvene preporuke**

Međunarodne zdravstvene i društvene institucije i udruge oglašavaju se o pozitivnim i znanstvenoistraživački provjerenim učincima tjelesnog vježbanja na zdravlje pa će u Tablici 4 biti izdvojeni neki njihovi stavovi i preporuke.

Tablica 4: Stavovi i preporuke međunarodnih zdravstvenih i društvenih institucija i udruge za tjelesno vježbanje

Međunarodna sportskomedicinska udruga (FIMS)	Aerobno vježbanje trebalo bi provoditi 3 do 5 puta tjedno u vremenu od 30 do 60 minuta. Bilo kakva vrsta tjelesne aktivnosti je dobrodošla – šetanje, trčanje, plivanje, rolanje, planinarenje, itd. U slučaju postojećih zdravstvenih problema, poželjno je potražiti savjet liječnika prije izlaganja aktivnosti.
Udruga internista Velike Britanije	Mnoge su fizičke i psihičke dobrobiti redovitog vježbanja. Tjelesnu aktivnost treba primjenjivati od djetinjstva kako bi se stekla navika o njezinoj dobrobiti, ali uz odgovarajući intenzitet vježbanja koji,

	naravno, ovisi o dobi, sposobnostima i zdravstvenom stanju svake pojedine osobe.
Svjetska udruga za hipertenziju	Preporuka za tjelesno vježbanje odnosi se na umjereni intenzitet vježbanja, a preporučuje se liječnički pregled za nove vježbače te rad u grupama. Poželjne su aktivnosti koje zahtijevaju izdržljivost.
Američka kardiološka udruga	Neaktivnost se smatra opasnošću pa treba razviti svijest o pozitivnim učincima tjelesnog vježbanja kao i povećati samu tjelesnu aktivnost.
Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) Međunarodna kardiološka udruga	Javnozdravstvene ustanove trebale bi promicati i poticati umjerenu tjelesnu aktivnost, a neaktivne osobe koje se uključe u vježbanje će osjetiti pozitivne učinke.
WHO/FIMS	Svaka državna udruga bi trebala naglasiti potrebu za tjelesnim vježbanjem te bi se trebalo educirati i poticati na zdrav život što je danas jednostavno postići uz dostupnost različitih medijskih kanala.
Konferencija Europskih ministara odgovornih za sport	Važno je poticati na tjelesnu aktivnost, ali i omogućiti slobodno vrijeme u kojem će ljudi moći odraditi takvu aktivnost. Neke od preporučenih dnevnih aktivnosti u trajanju od barem 30 minuta su pješaćenje, trčanje i vožnja biciklom.
Međunarodna znanstvena konferencija	Vlada i vladine institucije trebale bi poticati na tjelesnu aktivnost i omogućiti uvjete za izvođenje, a budući da tjelesna aktivnost utječe na fizičko i psihičko zdravlje trebalo bi ju uvrstiti u svakodnevnu rutinu.

Izvor: Mišigoj-Duraković, 1999: 326-327

U nastavku će biti konkretnije prikazane preporuke za tjelesno vježbanje odraslih zdravih osoba te će se odnositi na četiri temeljne odrednice vježbanja: vrstu aktivnosti, intenzitet vježbanja, učestalost i trajanje vježbanja. Preporuke je moguće vidjeti i u Tablici 7.

Govoreći o vrsti aktivnosti, preporučuju se aerobne vježbe kao što su hodanje, trčanje, biciklizam, plivanje, veslanje, klizanje, itd. Takve vježbe obuhvaćaju velike skupine mišića, a važno ih je izvoditi kontinuirano. Anaerobne vježbe ne preporučuju se neaktivnim i starijim osobama jer one ne pokazuju značajno poboljšanje funkcije dišnog i srčanožilnog sustava. Iako na istom području nije vidljiv veliki pomak niti kod izvođenja vježbi snage, njihova je svrha i dalje značajna – povećanje mišićne jakosti, smanjenje potkožnog masnog tkiva i stimulacija izgradnje kostiju (Mišigoj-Duraković, 1999: 328). Kada je riječ o psihološkoj dobrobiti, najvažnije je pronaći aktivnost u kojoj se pojedinac može ostvariti te pokazati i sebi i drugima (nove) dobro razvijene obrambene mehanizme od stresa (Bungić i Barić, 2009: 69).

Intenzitet vježbanja najjednostavnije je izmjeriti metodom frekvencije srca. Puls treba mjeriti neposredno nakon vježbanja, i to na vratnoj ili palčanoj arteriji s prednje strane vrata ili na

zglobu šake (u produžetku palca). Brojka koja se dobije kroz 15 sekundi mjerenja pomnoži se sa 4 te se tako dobije maksimalna frekvencija srca u minuti koja se može izmjeriti i drugim načinom, a to je da se od brojke 220 oduzme dob pojedinca. Za većinu zdravih osoba razina od 75% rezerve pulsa srca smatra se poželjnom razinom za postizanje rezultata kardiorespiratorne sposobnosti. Rezerva pulsa srca dobije se razlikom maksimalne frekvencije srca i frekvencija srca u mirovanju. Naravno, tjelesno neaktivne osobe trebaju započeti s vježbanjem u nešto nižem intenzitetu (Mišigoj-Duraković, 1999: 329-330). Prosječan broj otkucaja srca u stanju mirovanja podijeljen je prema dobi i spolu u Tablici 5, a prosječan broj otkucaja srca u aktivnih osoba za vrijeme vježbanja, također prikazan u odnosu na dob i spol, vidljiv je u Tablici 6.

Tablica 5: Prosječan broj otkucaja srca u mirovanju

	18-25 god.	26-35 god.	36-45 god.	46-55 god.	56-65 god.	65+ god.
Žene	74-78	73-76	74-78	74-77	74-76	73-76
Muškarci	70-73	71-74	72-75	72-76	72-76	70-73

Izvor: centarzdavlja.hr, 2021

Tablica 6: Prosječan broj otkucaja srca aktivnih osoba tijekom vježbanja s 50-80% intenziteta

	18-25 god.	26-35 god.	36-45 god.	46-55 god.	56-65 god.	65+ god.
Žene	100-170	94-160	90-153	85-145	83-140	78-132
Muškarci	95-162	93-157	88-149	84-142	80-136	75-128

Izvor: centarzdavlja.hr, 2021

Preporuka za učestalost vježbanja pri kojem dolazi do poboljšanja kardiorespiratornih sposobnosti je tri puta tjedno, a noviji stavovi zalažu se i za svakodnevnu aktivnost koja bi onda trebala biti umjerenijeg intenziteta (Mišigoj-Duraković, 1999: 330).

Vježbanje bi trebalo trajati od 30 do 40 minuta. Ukoliko nije moguće provoditi kontinuiranu aktivnost navedenog trajanja, zagovara se i intermitentna aktivnost – provođenje aktivnosti kraćeg trajanja više puta dnevno kako bi ukupno dnevno trajanje aktivnosti iznosilo 30 minuta (Mišigoj-Duraković, 1999: 331).

Tablica 7: Preporuke za tjelesno vježbanje odraslih zdravih osoba

Vrsta aktivnosti	aerobne vježbe
------------------	----------------

Intenzitet aktivnosti	umjeren do visoki
Učestalost aktivnosti	minimalno tri puta tjedno
Trajanje aktivnosti	30-40 minuta

Izvor: Mišigoj-Duraković, 1999: 328-331

“Prekomjerna težina i pretilost danas pogađa više od dvije milijarde osoba u svijetu. Pretilost danas pogađa više od 500 milijuna osoba, a više od 1,5 milijardi ljudi ima prekomjernu težinu. To su zaista strašne brojke, ali i pored svjesnosti o tom problem, svake godine je sve veći broj ljudi koji pate od tog problema” (Radovanić, 2016: 178-179).

Istraživanjem „Levels of physical activity among adults 18-64 years old in 28 European countries“ iz 2015. godine analiziran je nivo (ne)bavljenja fizičkom aktivnošću odraslih osoba od 18 do 64 godine na području Europe. Sudjelovalo je 19 978 ispitanika, a rezultati su pokazali da je, u skladu s preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, 28,6% sudionika unutar svih 28 država EU nedovoljno aktivno, odnosno da je 71,4% onih aktivnih. Najviše neaktivnih nalazi u južnoj Europi (Cipar, Portugal, Malta), a najmanje na području sjeverne i zapadne Europe (Švedska, Nizozemska, Finska, Njemačka, Latvija). Na razinu fizičke aktivnosti utjecalo je nekoliko čimbenika: spol, dob, mjesto stanovanja, razina edukacije i financijski status. Najviše fizički aktivni bili su mlađi ispitanici muškoga spola koji žive u ruralnom mjestu, posjeduju višu razinu edukacije te su dobrog financijskog statusa (Gerovasili i dr., 2015). Detaljnije rezultate po državama prikazuje Tablica 8.

Tablica 8: Udio osoba od 18 do 64 godine klasificiranih kao fizički neaktivni te zadovoljavajuće i visoko aktivni u EU 2013. godine

Država	Fizički neaktivni	Zadovoljavajuće aktivni (u skladu s WHO preporukama)	Visoko aktivni (od zadovoljavajuće aktivnih)
Sjeverna Europa			
Hrvatska	21,6%	78,4%	67,0%
Cipar	53,7%	46,3%	37,9%
Grčka	38,1%	61,9%	48,5%
Italija	47,4%	52,6%	41,9%
Malta	48,7%	51,3%	41,8%
Portugal	50,6%	49,4%	37,9%



Slovenija	28,5%	71,5%	59,5%
Španjolska	20,3%	79,7%	68,5%
Zapadna Europa			
Austrija	23,6%	76,4%	64,3%
Belgija	32,0%	68,0%	52,3%
Francuska	29,5%	70,5%	57,8%
Njemačka	16,1%	83,9%	71,5%
Luksemburg	17,8%	82,2%	67,1%
Nizozemska	14,9%	85,1%	71,0%
Južna Europa			
Danska	17,6%	82,4%	66,6%
Estonija	20,0%	80,0%	70,6%
Finska	15,9%	84,1%	66,5%
Irska	24,8%	75,2%	58,5%
Latvija	19,4%	80,6%	71,4%
Litva	24,3%	75,7%	63,6%
Švedska	12,4%	87,6%	72,2%
Velika Britanija	24,2%	75,8%	64,1%
Istočna Europa			
Bugarska	33,3%	66,7%	57,4%
Češka	27,2%	72,8%	60,2%
Mađarska	32,8%	67,2%	52,7%
Poljska	44,0%	56,0%	43,2%
Rumunjska	27,9%	72,1%	59,8%
Slovačka	28,1%	71,9%	57,7%

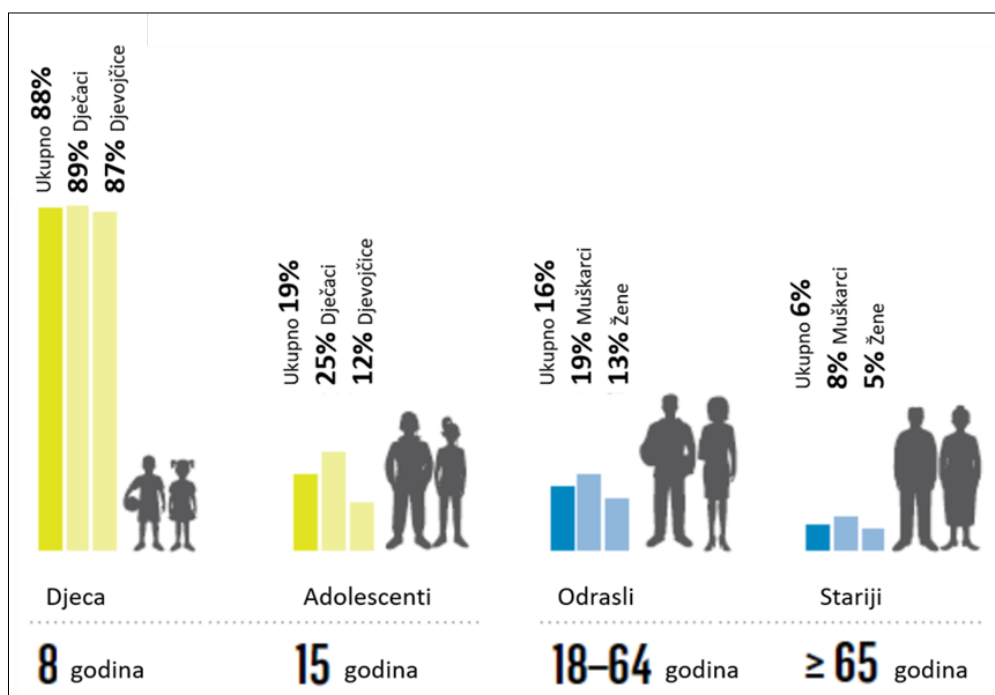
Izvor: Gerovasili i dr., 2015

Prema podacima iz 2002. godine, u Hrvatskoj 25,3% muškaraca i 34,1% žena ima problema s pretilošću, a u 2018. godini je ukupni broj pretilih iznosio 20,1%, odnosno 804 000 stanovnika (Maslarda i dr., 2020).

Europski ured Svjetske zdravstvene organizacije 2018. godine je proveo istraživanje o razini tjelesne aktivnosti u zemljama članicama Europske unije, a prikupljena saznanja su objavljena

u suradnji s Europskom komisijom u obliku informativnih letaka o pojedinim zemljama. U Hrvatskoj je populacija tada bila 4 154 213, a rezultati istraživanja pokazuju da je aktivno 88% djece, 19% adolescenata, 16% odraslih (18-64 god.) te 6% osoba starijih od 65 godina (Euro.who.int, 2021). Slika 7 prikazuje spomenute podatke.

Slika 7: Razina tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj 2018.



Izvor: Euro.who.int, 2021

Istraživanjem iz 2020. „Poremećaj u prehrani – pretilost: prehrambene navike, tjelesna aktivnosti i samoprocjena BMI u Hrvatskoj“ željele su se istražiti životne navike ispitanika vezane uz navike prehrane te tjelesnu aktivnost. U istraživanju je sudjelovalo 678 ispitanika u dobi od 18 do 30 godina, 86,4 % žena i 13,6% muškaraca uglavnom u dobi od 20 do 25 godina. 99,0% ispitanika je odgovorilo da zna što je pretilost, a na pitanje o učestalosti bavljenja tjelesnom aktivnošću 28,6% ispitanika je odgovorilo nekoliko puta mjesečno, dok je 14,7% ispitanika odgovorilo jednom tjedno. Potvrđeno je da, slično kao i u većini europskih zemalja, Republika Hrvatska prati trend promjene načina prehrane i življenja, što se odražava i na povećanje broja pretilih osoba, a jedan od vodećih problema je sjedilački način života (Maslarda i dr., 2020). Rezultate istraživanja o informiranosti ispitanika o pretilosti moguće je vidjeti u Tablici 9, a saznanja o životnim navikama ispitanika prikazuje Tablica 10.

Tablica 9: Informiranost o pretilosti 2020.

Tablica 1. Informiranost ispitanika o pretilosti									
DA LI ZNATE ŠTO JE PRETILOST?		KOLIKI JE ITM PRETILE OSOBE?		KOJI SE SIMPTOMI JAVLJAJU KOD PRETILIH OSOBA?		DA LI ZNATE NEKU OD PRETILIH OSOBA?		SMATRATE LI DA JE PRETILOST VELIKI ZDRAVSTVENI PROBLEM?	
DA	672 (99%)	30	30 (8,8%)	TEŠKOĆE S DISANJEM	152 (20,4%)	DA	591 (87,2%)	DA	662 (97,6%)
NE	6 (1%)	>30	575 (84,8)	UMOR	128 (18,9%)	NE	87 (12,8%)	NE	16 (2,4%)
		<30	21 (3,1%)	DIJABETES	308 (45,4%)				
		NE ZNAM	52 (3,3%)	BOL U MIŠIĆIMA	40 (8,0%)				
				SVE NAVEDENO	50 (7,3%)				

Izvor: Maslarda i dr., 2020

Tablica 10: Životne navike 2020.

Tablica 2. Životne navike ispitanika					
KOLIKO ČESTO SE BAVITE NEKOM TJELESNOM AKTIVNOŠĆU?		IZRAČUNAJTE SVOJ ITM I ODGOVRITE U KOJU SKUPINU SPADATE		SMATRATE LI DA SE HRANITE ZDRAVO?	
NIKADA	96 (14,2%)	<18,5	55 (8,5%)	DA	390 (57,5%)
NEKOLIKO PUTA MJESEČNO	194 (28,6%)	18,5-19,9	118 (18,2%)	NE	288 (42,5%)
JEDNOM TJEDNO	100 (14,7%)	20,0-24,9	301 (46,5%)		
2-3 PUTA TJEDNO	212 (31,3%)	25,0-29,9	95 (14,8%)		
SVAKI DAN	76 (11,2%)	30,0-34,9	51 (7,9%)		
		35,0-39,9	17 (2,6%)		
		>40	10 (1,5%)		

Izvor: Maslarda i dr., 2020

## 2. Pandemija COVIDA-19

Zbog boljeg razumijevanja daljnjeg teksta, u nastavku slijedi Tablica 11 u kojoj su definirani i objašnjeni neki stručni medicinski pojmovi povezani s virusom. Također će biti uvršteni i neki općepoznati pojmovi koji će ipak, radi poveznice s brojnim drugim pojmovima i preciznijeg shvaćanja, biti detaljnije objašnjeni.

Tablica 11: Definicije medicinskih pojmova povezanih s Koronavirusom

Civilna zaštita	<i>„sustav djelatnosti zaštite i spašavanja ljudi i imovine u nesrećama, katastrofama, ratnim i terorističkim razaranjima“</i>
Dezinfekcija	<i>„uništavanje mikroorganizama na površini tijela ili na predmetima koje se provodi fizičkim ili kemijskim postupcima; raskuživanje“</i>
Epidemija	<i>“naglo širenje zarazne bolesti među pučanstvom određena područja u kratkome razdoblju”</i>
Epidemiologija	<i>“medicinska disciplina koja proučava pojavu, širenje i čimbenike bolesti kod ljudi te primjenjuje svoje spoznaje na rješavanje zdravstvenih problema”</i>
Infekcija	<i>“prodor, naseljavanje i umnožavanje mikroorganizama u tkivima, na tkivnim površinama ili u tjelesnim prostorima višega organizma; isto značenje ima i zaraza”</i>
Izolacija	<i>“izdvajanje zaraženih bolesnika iz okoline i boravak u izdvojenome bolničkom prostoru radi sprečavanja širenja zaraze”</i>
Karantena	<i>“prisilno, zakonski ili službeno izdvajanje potencijalno zaraženih osoba iz okoline ili čitavih naselja kako bi se spriječilo daljnje širenje virusa; potječe od talijanske riječi quarantina (‘40 dana’)”</i>
Kirurška maska	<i>“navlaka koja se stavlja na lice kao zaštita od prenošenja virusa (kašljanjem, izdisanjem, kihanjem i sl.); isto značenje ima i zaštitna maska”</i>
Kolektivni imunitet	<i>“imunitet koji je steklo dovoljno ljudi da se bolest prestane širiti; isto značenje ima i žargonski naziv imunitet krda”</i>
Koronakriza	<i>“gospodarska kriza do koje dolazi zbog prestanka rada mnogih tvrtka u vrijeme epidemije koronavirusa; negativan utjecaj na gospodarstvo prouzročen epidemijom koronavirusa”</i>
Koronamjere	<i>“niz postupaka u gospodarstvu kojima se nastoje ublažiti gubitci prouzročeni pandemijom koronavirusa; mjere koje se poduzimaju u cilju suzbijanja koronavirusa”</i>
Pandemija	<i>“epidemija velikih razmjera, širenje bolesti na više država, cijeli kontinent, više kontinenata ili cijeli svijet”</i>
Prevenција	<i>“postupak ili niz postupaka koji se poduzimaju da se spriječi širenje zaraze”</i>
Respiratorna bolest	<i>“bolest dišnih putova”</i>
Samoizolacija	<i>“kućna izolacija osoba koje imaju simptome zaraze ili osoba koje ne pokazuju simptome zaraze, ali su boravile u epidemijom zahvaćenim područjima ili su bile u kontaktu sa zaraženim osobama”</i>
Simptom	<i>“svaki pojedinačni znak kakve bolesti, tjelesna ili duševna promjena koja upućuje na kakav poremećaj u organizmu”</i>

Virus	<i>“infektivni mikroorganizam koji se razmnožava samo u živim stanicama drugih organizama”</i>
-------	--

Izvor: jezik.hr, 2021

Koronavirus je novootkriveni soj virusa koji je Svjetska zdravstvena organizacija nazvala SARS-CoV-2, a bolest koju uzrokuje COVID-19. Pojavio se u prosincu 2019. u Kini, a u Hrvatsku je došao u veljači 2020. (Koronavirus.hr, 2021).

Najčešći simptomi bolesti su povišena temperatura, suhi kašalj, nedostatak zraka te nagli gubitak mirisa, okusa ili promjene okusa, a rjeđe se javljaju simptomi kao što su bolovi u tijelu, glavobolja, umor te povraćanje. U težim slučajevima dolazi i do teške upale pluća, sindroma akutnog otežanog disanja, sepse i septičkog šoka koji mogu uzrokovati smrt pacijenta (Koronavirus.hr, 2021).

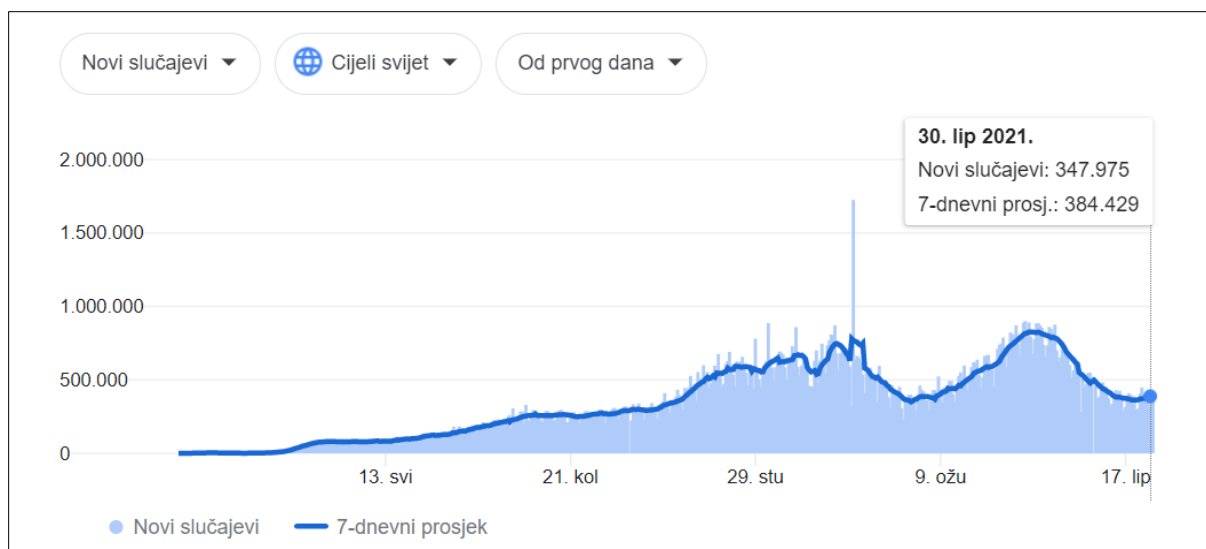
Virus u tijelo može ući kroz usta, nos ili oči (očnu sluznicu), ali ne može kroz kožu. Od osobe do osobe se prenosi fizičkim dodirima sa zaraženom osobom, prijenosom mikrokapljice koja sadrži viruse (kašljanjem, kihanjem i sl.) te fizičkim dodirima prethodno kontaminirane površine (kvaka, rukohvat, prekidači za struju, dugme u liftovima, vodokotlić i sl.) ako se nakon toga neopranih ili nedezinficiranih rukama dodiruje lice, tj. nos, oči ili usta (Koronavirus.hr, 2021).

Najvažnije epidemiološke mjere za sprječavanje širenja zaraze su održavanje fizičke udaljenosti od 2 metra, održavanje higijene ruku, nošenje maske za lice te redovito provjetravanje prostorija u kojima se boravi (Koronavirus.hr, 2021).

Osobe starije životne dobi i osobe koje boluju od kroničnih bolesti te oni kojima je imunitet mnogo slabiji općenito su podložniji težim oboljenjima pa tako za njih i ovaj virus može biti koban (Koronavirus.hr, 2021).

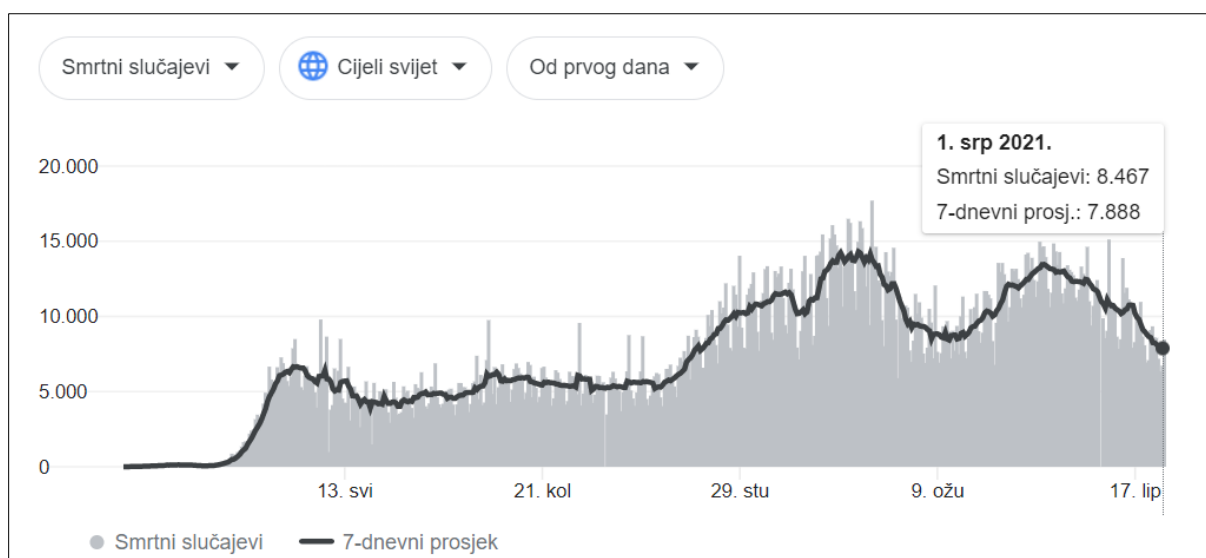
Aktualne podatke o novim slučajevima zaraze Koronavirusom u svijetu, počevši od prvog dana pojave virusa, prikazuje Slika 8. Statistiku smrtnih slučajeva u svijetu povezanih s epidemijom moguće je vidjeti na Slici 9. Broj novih slučajeva prikazan za pojedini dan odnosi se na broj prijavljen prethodnog dana.

Slika 8: Novi slučajevi zaraze Koronavirusom u svijetu



Izvor: Google.com, 2021

Slika 9: Smrtni slučajevi zaraze Koronavirusom u svijetu



Izvor: Google.com, 2021

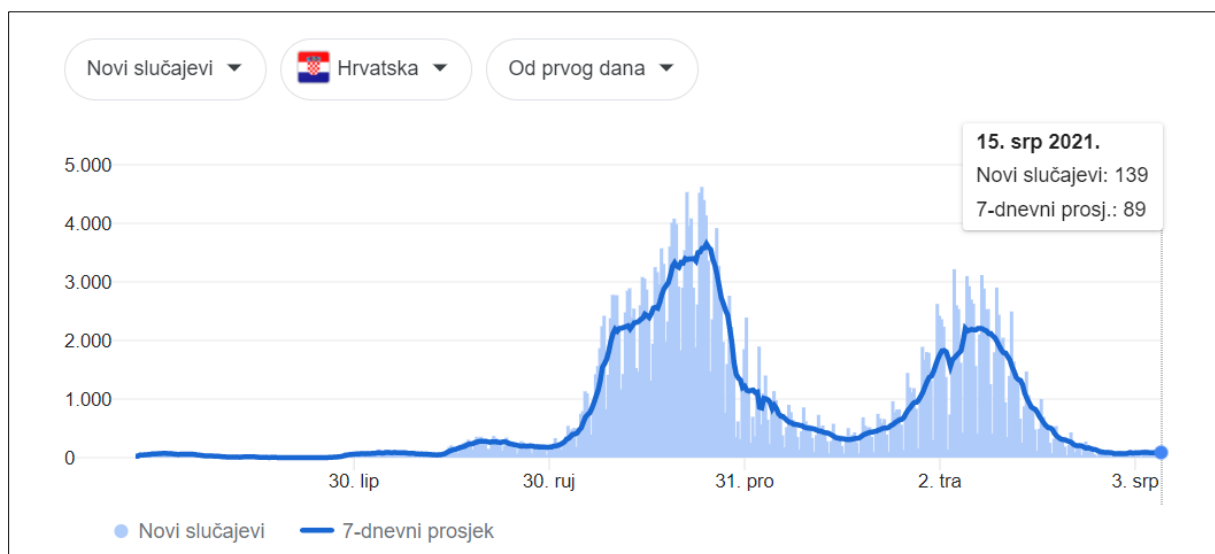
Pojava COVID-19 virusa te širenje zaraze zahvatilo je cijeli svijet gdje dolazi do proglašavanja izvanrednih stanja i uvođenja strogih ograničenja u svrhu sprječavanja daljnjeg širenja zaraze ili barem usporavanja njezina širenja. Stožer civilne zaštite RH donosi niz restriktivskih mjera kako bi smanjili kretanje stanovništva, a samim time i širenje virusa (Koronavirus.hr, 2021).

Odluke su uključivale zabranu javnih okupljanja, zatvaranje svih obrazovnih, sportsko-rekreativnih, kulturno-umjetničkih, zabavnih te nekih uslužnih objekata, zabranu prelaska granica i otkazivanje brojnih manifestacija. Stanovništvo je poticano na mjere samoizolacije i

samo nužno kretanje, uz obavezno pridržavanje propisanih epidemioloških mjera. Novonastala situacija uvelike je ugrozila zdravlje ljudi, ograničila kretanje te zasigurno promijenila dosadašnje životne navike (Koronavirus.hr, 2021).

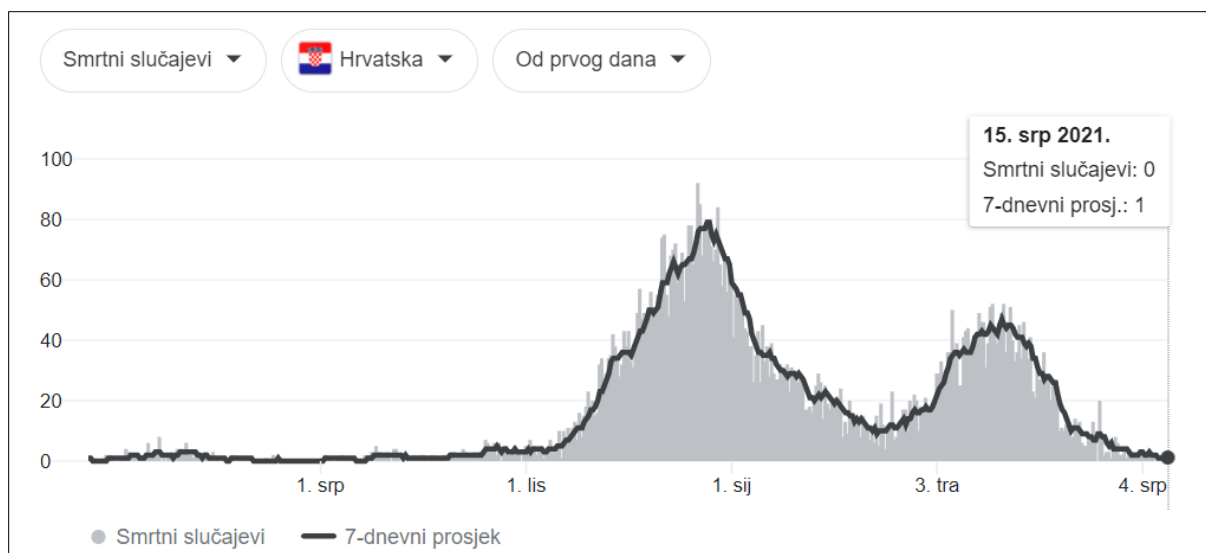
Slikom 10 je prikazano ažurirano stanje novih slučajeva zaraze u Hrvatskoj, a Slikom 11 trenutno stanje smrtnih slučajeva povezanih s Koronavirusom u Hrvatskoj. Podaci s obje slike izračunati su počevši od prvog dana epidemije, a broj novih slučajeva prikazan za pojedini dan odnosi se na broj prijavljen prethodnog dana.

Slika 10: Novi slučajevi zaraze Koronavirusom u Hrvatskoj



Izvor: Google.com, 2021

Slika 11: Smrtni slučajevi zaraze Koronavirusom u Hrvatskoj



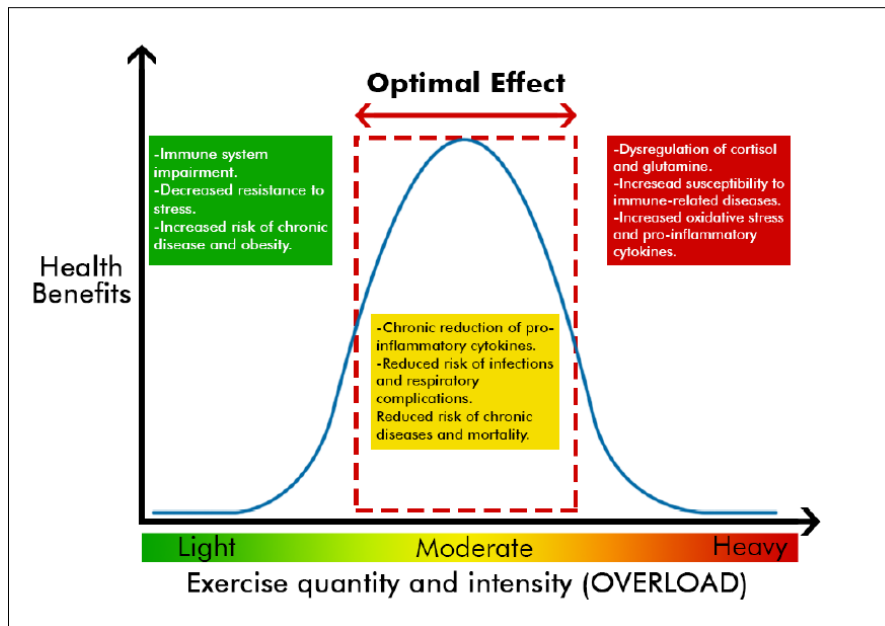
Izvor: Google.com, 2021

Stroge mjere izolacije i ostale epidemiološke mjere značajno su promijenili obrasce tjelesne aktivnosti stanovništva. Te promjene direktno utječu na način života i ponašanje pojedinca, a zabilježeni su i negativni utjecaji na psihi čovjeka: posttraumatski stres, zbunjenost, bijes, strah, frustracije, dosada, financijski problemi i stigmatiziranje. Postoje dokazi da je samo nekoliko tjedana fizičke neaktivnosti dovoljno za povećanje rizika od kardiovaskularne bolesti, smanjenje mišićne mase i proizvodnju promjena u metabolizmu i u imunološkom sustavu (Chagas i dr., 2020: 237).

Prema preporukama Nastavnog zavoda za javno zdravstvo “Dr. Andrija Štampar”, djeca bi dnevno trebala biti uključena u barem sat vremena tjelesnih aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta, odrasle osobe bi u tjednu, kroz dva ili više dana, trebale provoditi najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti ili 75 minuta tjelesne aktivnosti visokog intenziteta, a starijim osobama se preporučaju vježbe za poboljšanje ravnoteže i prevenciju padova, i to u učestalosti od tri ili više dana u tjednu. U svakom slučaju, svaka tjelesna aktivnost je bolja od toga da se uopće ne provodi (Štampar.hr, 2021). Shema 3 prikazuje povezanost količine i intenziteta tjelesne aktivnosti sa zdravstvenim benefitima i imunološkim sustavom.

Shema 3: Prikaz povezanosti količine i intenziteta tjelesne aktivnosti sa zdravstvenim benefitima i imunološkim sustavom



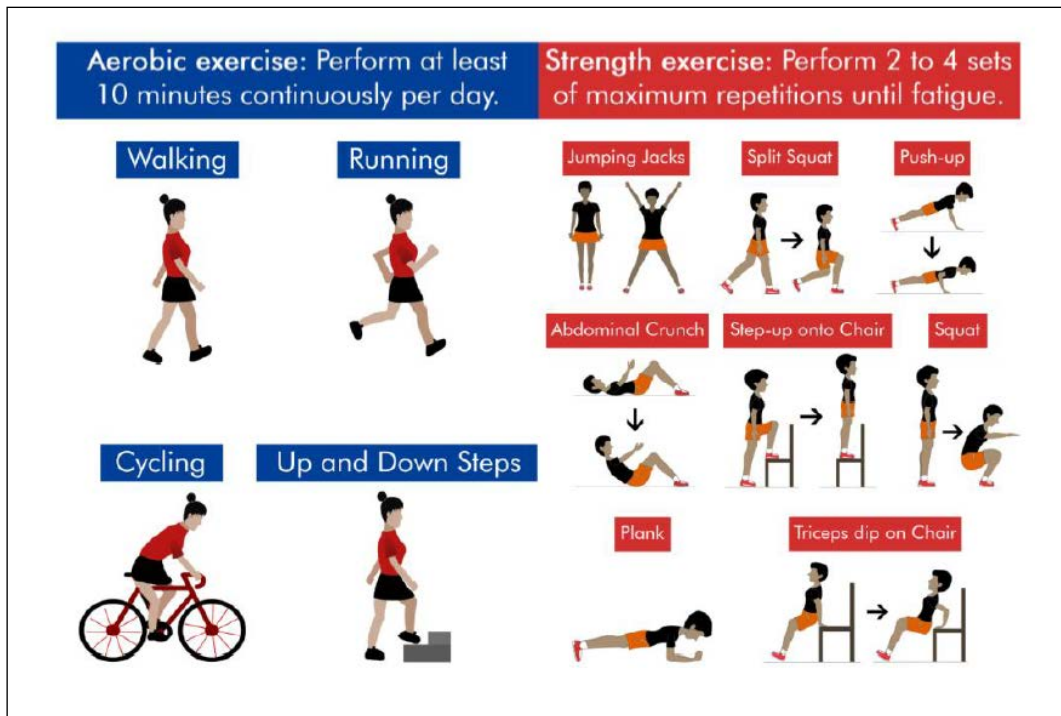


Izvor: Chagas i dr., 2020: 239

Kako bi osobe koje žele biti fizički aktivne ostale sigurne, preporučeno je da se ne vježba u slučaju vrućice, kašlja ili otežanog disanja. Ako postoji mogućnost izlaska u šetnju, trčanje ili vožnju biciklom, važno je održavati fizičku distancu od drugih ljudi. Za one fizički neaktivne, koji žele početi vježbati, napomenuto je da krenu s aktivnostima u trajanju 5-10 minuta te postupno povećavaju aktivnost jer je bolje i sigurnije biti aktivan kraći vremenski period u više navrata, nego riskirati s mogućnošću ozljede (Stampar.hr, 2021).

Predložene su i dodatne ideje kako ostati aktivan kod kuće: penjanje po stubama, korištenje kućanskih poslova kao načina bavljenja tjelesnom aktivnošću, priključivanje internetskom tečaju vježbanja, korištenje improviziranih utega kao što su boce pune vode ili pijeska te zabavljanje i rekreiranje plesom uz glazbu (Stampar.hr, 2021). Preporuke za neke ideje prikazane su Shemom 4.

Shema 4: Preporuke za vrstu tjelesne aktivnosti kod kuće ili vani



Izvor: Chagas i dr., 2020: 239

S obzirom na novonastale okolnosti, predviđaju se dva moguća scenarija na području tjelesne aktivnosti. Prvi je smanjenje broja vježbača prethodno uključenih u programe vježbanja koji su im sada postali nedostupni, a drugi se odnosi na povećanje broja zainteresiranih za fizičku aktivnost koji su prethodno bili neaktivni, ali su prepoznali (novu) mogućnost vježbanja kod kuće (Chagas i dr., 2020: 238-239).

## 4. Istraživanje

Cilj istraživanja jest prikaz podataka o navikama u rekreaciji (aktivnosti izvan profesionalnog rada koje pojedinac izabire za osobne potrebe) u vrijeme epidemioloških ograničenja kojima se nastoji suzbiti širenje zaraze Koronavirusa.

Specifični ciljevi, odnosno pitanja na koja se ovim istraživanjem nastojao pronaći odgovor jesu:

- (1) „Jesu li ispitanici za vrijeme epidemije bili dovoljno aktivni?“,
- (2) „Što je motiviralo one koji su se rekreirali?“
- (3) „Postoje li neslaganja s donesenim odlukama od strane stožera?“.

Istraživanjem se također želi naglasiti važnost tjelesnog vježbanja na psihofizičko zdravlje pojedinca i potaknuti na razmišljanje o vlastitim vježbačkim navikama te, u najboljem slučaju, zainteresirati i mobilizirati za okretanje „aktivnom“ stilu života kao važnom obrascu koji doprinosi općem zdravstvenom stanju.

Globalna neaktivnost bilježi visok porast jer ljudi danas provode sve manje vremena baveći se različitim tjelesnim aktivnostima čemu svakako ne doprinose stalne promjene na području epidemioloških ograničenja kojima se želi suzbiti širenje zaraze Koronavirusom.

Hipoteze:

- (1) „Većina ispitanika je za vrijeme epidemije bila nedovoljno tjelesno aktivna.“
- (2) „Oni koji su se rekreirali posjedovali su intrinzičnu (unutarnju) motivaciju.“
- (3) „Neslaganje s odlukama donesenim od strane stožera je prevladavajuće.“

Istraživanje je provedeno pomoću online ankete Google Obrasci koja je dio besplatnog internetskog paketa Google Docs Editors koju nudi Google. Anketa je distribuirana preko

društvene mreže Facebook i mobilne aplikacije WhatsApp u razdoblju od 15. veljače 2021. do 24. veljače 2021. (deset dana). Prvog dana je prikupljeno 179 odgovora, drugog 236, trećeg 341, četvrtog 387, petog 449, šestog 471, sedmog 472, osmog 474, devetog 478 i desetog 479. Nakon isteka posljednjeg dana, eventualni novi odgovori nisu se prihvaćali.

U ispunjavanju online ankete je potpuno anonimno i dobrovoljno sudjelovalo 479 ispitanika: 73,5% žena i 26,5% muškaraca. Najviše ih je rođeno 90-ih godina 20. stoljeća te većinom dolaze s područja Zagreba. Što se tiče obrazovnog statusa, ispunjavanju se priključilo najviše studenata, a govoreći o radnom statusu najviše je onih u stalnom radnom odnosu.

Anketa se sastojala od 16 pitanja otvorenog (4) i zatvorenog tipa (12). Prvih pet pitanja odnosilo se na demografiju – spol, dob, mjesto življenja, obrazovni status i radni status, a ostala pitanja odnosila su se ili na rekreacijske navike ispitanika – (ne)bavljenje tjelesnom aktivnošću, vrstu aktivnosti, učestalost, trajanje, organiziranost aktivnosti, glavni cilj, zadovoljstvo ili na pitanja direktno povezana s Koronavirusom – smanjenje rekreacije uslijed epidemioloških mjera i posljedice te mišljenje i obrazloženje o istima.

Sudionici su prije ispunjavanja ankete bili informirani o cilju istraživanja, analiziranju podataka na grupnoj razini te korištenju podataka isključivo u znanstveno-istraživačke svrhe. Također su dobili informaciju o tome da mogu, iz bilo kojeg razloga, odustati od sudjelovanja u bilo kojem trenutku. Ispitanici su naposljetku zamoljeni i za ozbiljnost i iskrenost u odgovaranju, a za samo ispunjavanje online ankete bilo je potrebno otprilike 5-10 minuta.

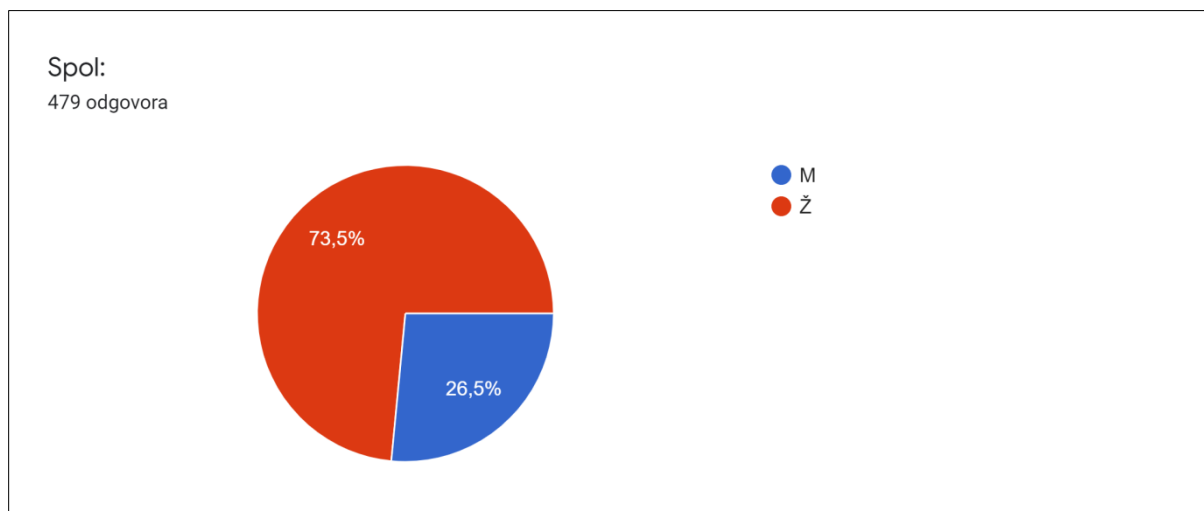
Statistička obrada podataka napravljena je uredno i automatski, od strane korištenog Googleovog softvera za administraciju ankete Google Obrasci. Informacije i grafikoni o odgovorima dobiveni su u stvarnom vremenu. Odgovore, tj. rezultate, je unutar softvera moguće pregledavati prema pitanjima, ali i prema svakoj pojedinoj ispunjenoj anketi.

## 5. Prikaz rezultata

### (1) Spol ispitanika

U istraživanju je sudjelovalo 479 ispitanika: 352 žene (73,5%) i 127 muškaraca (26,5%) što je prikazano Slikom 12.

Slika 12: Spol ispitanika



### (2) Dob ispitanika

Gotovo polovina (230) osoba koje su ispunile anketu rođeno je 90-ih godina. Podjednak je broj ispitanika rođenih 80-ih (72) i 70-ih (80). Sudjelovali su i oni rođeni 60-ih (48), 50-ih (12) i samo dvije osobe rođene 40-ih godina. Također je bilo i onih rođenih u periodu između 2000. godine i 2006. godine (34).

Dakle, sudjelovalo je najviše osoba koje imaju od dvadeset i dvije godine do trideset i jednu godinu, a najmanje onih koje imaju sedamdeset i tri godine. Najmlađi ispitanik ima petnaest godina, a najstariji sedamdeset i tri.

Kako je ovo anketno pitanje bilo otvorenog tipa, jedan je ispitanik odgovorio da je rođen 890. god. pr. Kr. te je njegov odgovor na ovo pitanje nevažeći.

### (3) Mjesto življenja ispitanika

S obzirom na to da je i ovo pitanje bilo otvorenog tipa, odgovori su bili raznovrsni. Govoreći o državi iz koje dolaze ispitanici, najviše ih je s područja Hrvatske (457), no bilo je i onih iz

Bosne i Hercegovine (7), Njemačke (7) i Srbije (3). Najmanje ih je s područja Austrije i Francuske, odnosno iz svake zemlje po jedan ispitanik.

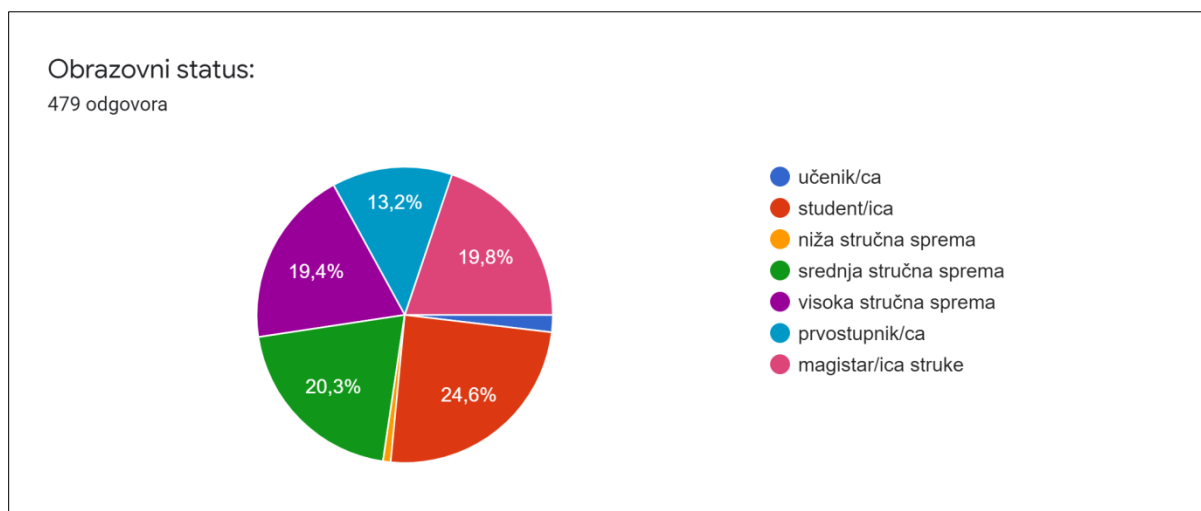
Tri su odgovora nevažeca te su izuzeta iz analize odgovora na ovo pitanje: „1991“, „mislim da nije bilo potrebe za potpunim zatvaranjem“ i „selo“.

Od 457 hrvatskih ispitanika, najviše ih je s područja Zagreba (290) što znači da je od ukupnog broja ispitanika (479, odnosno 476 zbog tri izuzeta odgovora), sudjelovalo više od polovice Zagrepčana. Osim osoba iz glavnog grada Hrvatske, bilo je i onih iz Ogulina (25), Velike Gorice (10), Rijeke (9), Splita (8), Karlovca (8), Zadra (7), Dubrovnika (6), Varaždina (6) te brojnih drugih gradova, mjesta i otoka iz kojih je u istraživačkoj anketi sudjelovalo maksimalno po pet ispitanika.

#### (4) Obrazovni status ispitanika

Anketu je ispunilo najviše studenata (118), a zatim slijede oni sa srednjom (97) i visokom stručnom spremom (93), magistri struke (95) te prvostupnici (63). Najmanje je učenika (9) i onih s nižom stručnom spremom (4). Rezultate donosi Slika 13.

Slika 13: Obrazovni status ispitanika

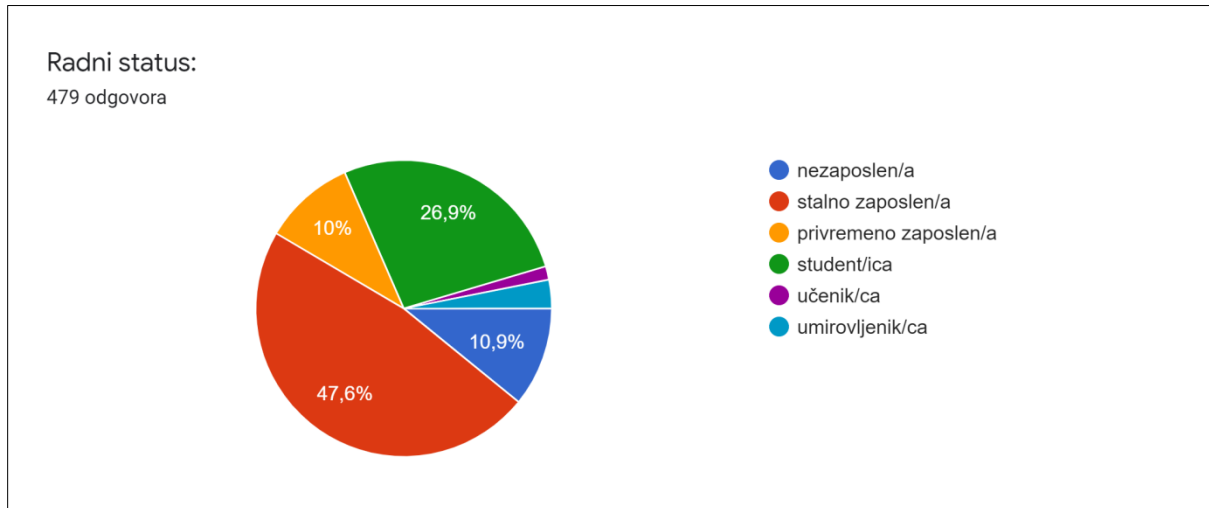


#### (5) Radni status ispitanika

Među osobama koje su ispunile anketu je najviše stalno zaposlenih (228), odnosno gotovo pola, a odmah slijede studenti (129) koji čine otprilike četvrtinu ispitanika. Privremeno zaposlenih

(48) i nezaposlenih (52) je podjednako. Najmanje je umirovljenika (15) i učenika (7). Podaci su prikazani Slikom 14.

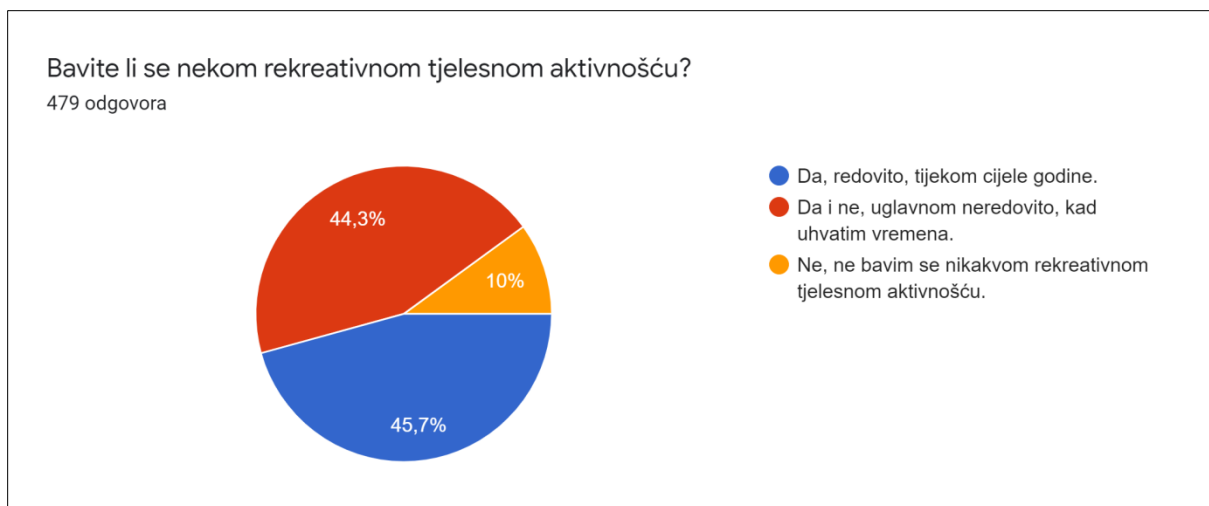
Slika 14: Radni status ispitanika



#### (6) Bavljenje tjelesnom aktivnošću

Rezultati pokazuju da je najveći broj onih koji se rekreiraju – redovito (219) i neredovito (212). Samo je 48 onih koji se ne bave nikakvom rekreativnom tjelesnom aktivnošću. Rezultati su vidljivi na Slici 15.

Slika 15: Bavljenje tjelesnom aktivnošću



#### (7) Vrsta tjelesne aktivnosti

Na pitanje o vrsti tjelesne aktivnosti, ispitanici su mogli upisati svoj odgovor. S obzirom na raznovrsne i brojne odgovore, oni slični su grupirani radi lakšeg izračuna rezultata.

Najviše ispitanika (70) odgovorilo je kako se bave nekom vrstom hodanja, trčanja ili planinarenja, a zatim slijede oni (49) koji se rekreiraju plesom, jogom, pilatesom ili (korektivnom) gimnastikom. Odmah slijede ispitanici (40) koji kao vrstu odabiru aerobic, fitness ili grupne treninge, oni koji se rekreiraju kod kuće (37), oni koji preferiraju odlazak u (kućnu) teretanu ili upražnjavanje treninga snage (33) te oni koji bicikliraju ili se rolaju (20). Od onih koji su kao svoju vrstu aktivnosti naveli samo jednu ostali su još oni u sportovima s loptom kao što su nogomet, košarka, odbojka i tenis (9), oni koji vježbaju borilačke vještine (3) te po jedan ispitanik koji se bavi vrćenjem koluta (hoop), skakanjem vijače i lovom.

Od osoba koje su sudjelovale u anketi bilo je i onih koji su u svojim odgovorima naveli bavljenje dvama aktivnostima, a među kojima je najviše odgovora bilo za bavljenje trčanjem, hodanjem i/ili planinarenjem u kombinaciji s teretanom i/ili treninzima snage (27) te trčanjem, hodanjem i/ili planinarenjem u kombinaciji s vožnjom bicikla (20), a nešto manje onih koji trčanje, hodanje i/ili planinarenje uparaju s treniniranjem kod kuće (11). Preostalih 46 koji su također naveli dvije aktivnosti u odgovoru navodili su brojne kombinacije aktivnosti od kojih su neke pojedinačne: plivanje, ples, borilačke vještine, rolanje, badminton, hrvanje, yoga, pilates, bicikliranje, gimnastika, itd.

Također, u posebnu kategoriju su svrstani oni koji su naveli tri ili više aktivnosti, a takvih je bilo 39 te se među njima niti jedna kombinacija triju aktivnosti, odnosno odgovora nije ponovila dvoznamenkasti broj puta.

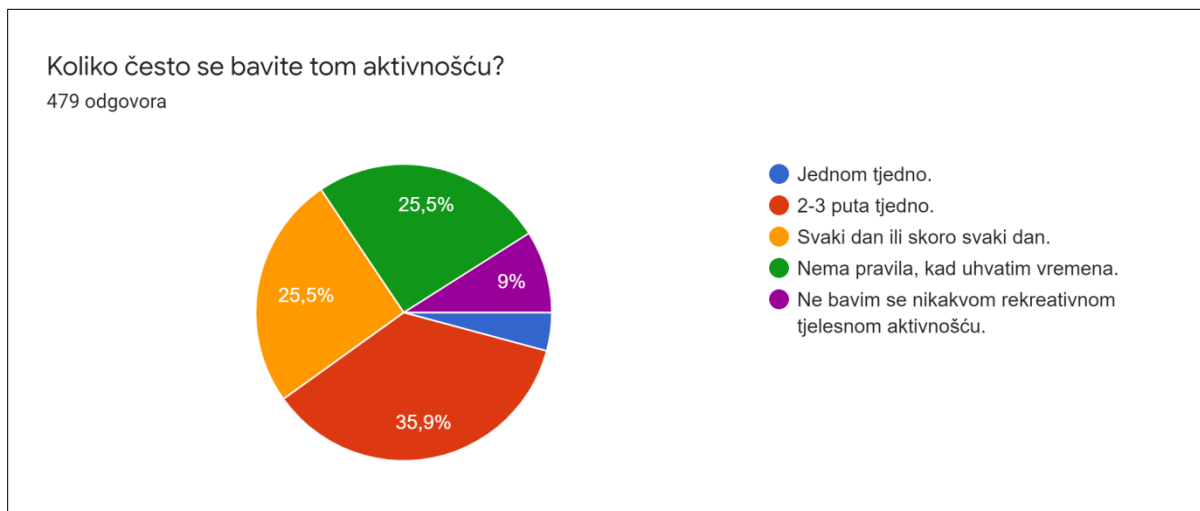
66 osoba ostavilo je prazno polje za odgovor, a njih 6 su dali nevažne odgovore: „lijenost“, „ne“, „zdeavje“, „pravim pite“, „pa moje zdravlje“ (x2).

### **(8) Učestalost bavljenja tjelesnom aktivnošću**

Među onima koji se redovito ili neredovito bave tjelesnom aktivnošću najviše (172) je onih koji vježbaju 2-3 puta tjedno, a najmanje (20) onih koji vježbaju jednom tjedno. Jednaki je broj (122) osoba koje se rekreiraju svaki dan i kod kojih nema pravila, već vježbaju kad „uhvate vremena“ te svaka od navednih grupa čini jednu četvrtinu ispitanika. Slika 16 prikazuje spominjane rezultate.



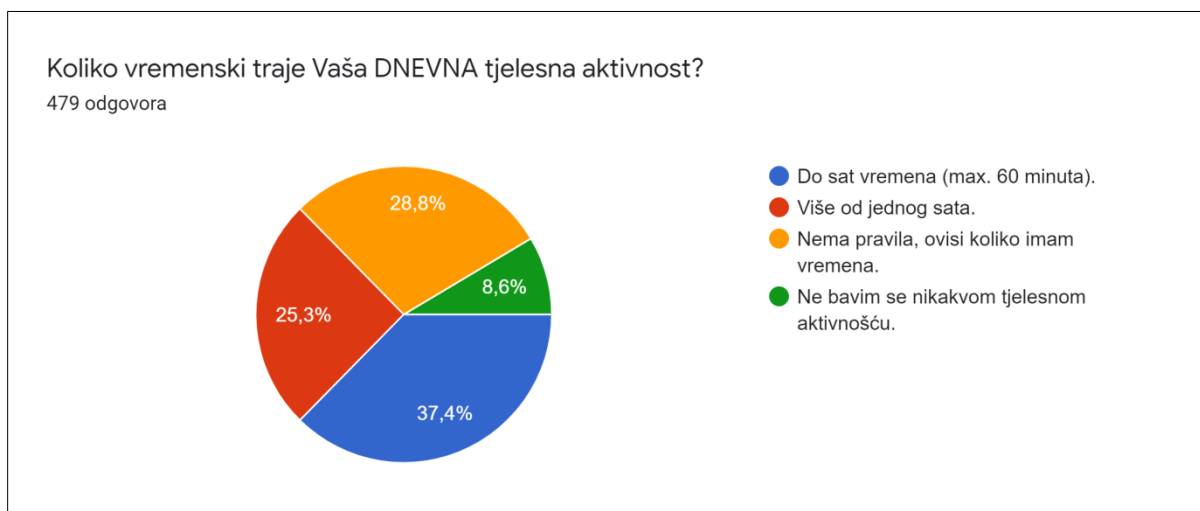
Slika 16: Učestalost bavljenja tjelesnom aktivnošću



### (9) Vremensko trajanje dnevne tjelesne aktivnosti

Od tjelesno aktivnih ispitanika, najviše (179) je onih čije vježbanje traje do sat vremena, a zatim slijede oni kod kojih nema pravila u dnevnom trajanju (138) i na poslijetku oni koji se rekreiraju duže od sat vremena (121). Navedeno je prikazano Slikom 17.

Slika 17: Vremensko trajanje dnevne tjelesne aktivnosti

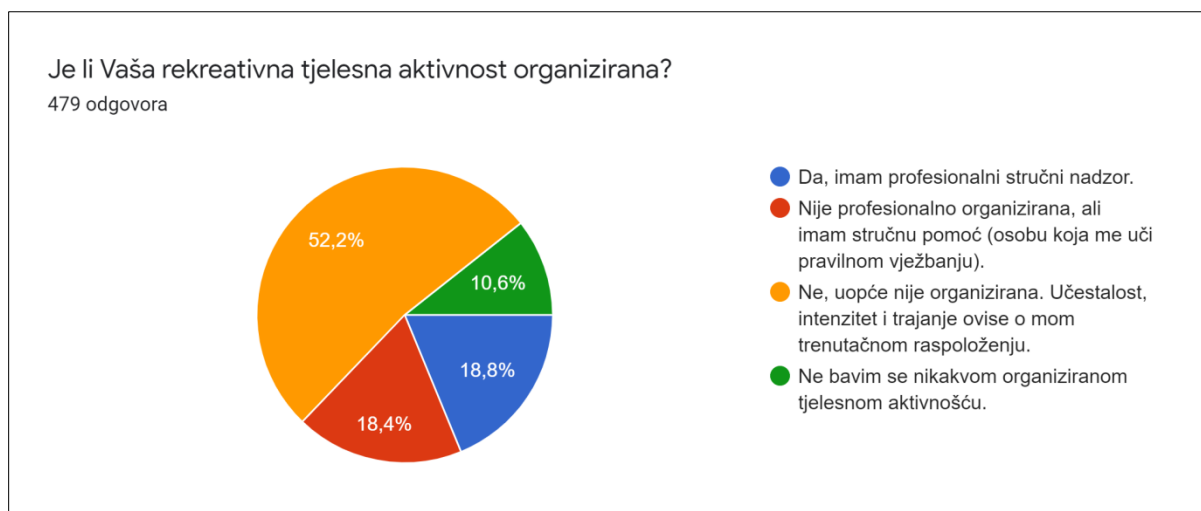


### (10) Organiziranost tjelesne aktivnosti

U pitanju o organiziranosti rekreativne tjelesne aktivnosti, od onih koji vježbaju je najviše ispitanika (250) kod kojih učestalost, intenzitet i trajanje rekreacije ovise o njihovom

trenutačnom raspoloženju, tj. sudjelovalo ih je više od pola. Gotovo je isti broj onih koji se aktivnošću bave profesionalno, pod profesionalnim stručnim nadzorom (90) i onih koji imaju stručnu osobu koja ih uči pravilnom vježbanju (88). Slika 18 donosi rezultate.

Slika 18: Organiziranost tjelesne aktivnosti

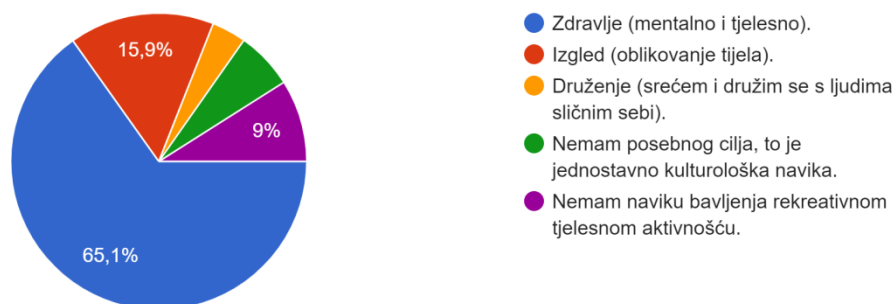


### (11) Glavni cilj bavljenja tjelesnom aktivnošću

Otpriblike tri četvrtine (350) ispitanika rekreacijom se bavi zbog očuvanja psihičkog i fizičkog zdravlja. Onih kojima je najvažnije oblikovanje tijela je 76, onih kojima je na prvom mjestu druženje je 18, a onih koji nemaju posebnog cilja je najmanje, 18. Dobiveni podaci prikazani su Slikom 19.

Slika 19: Glavni cilj bavljenja tjelesnom aktivnošću

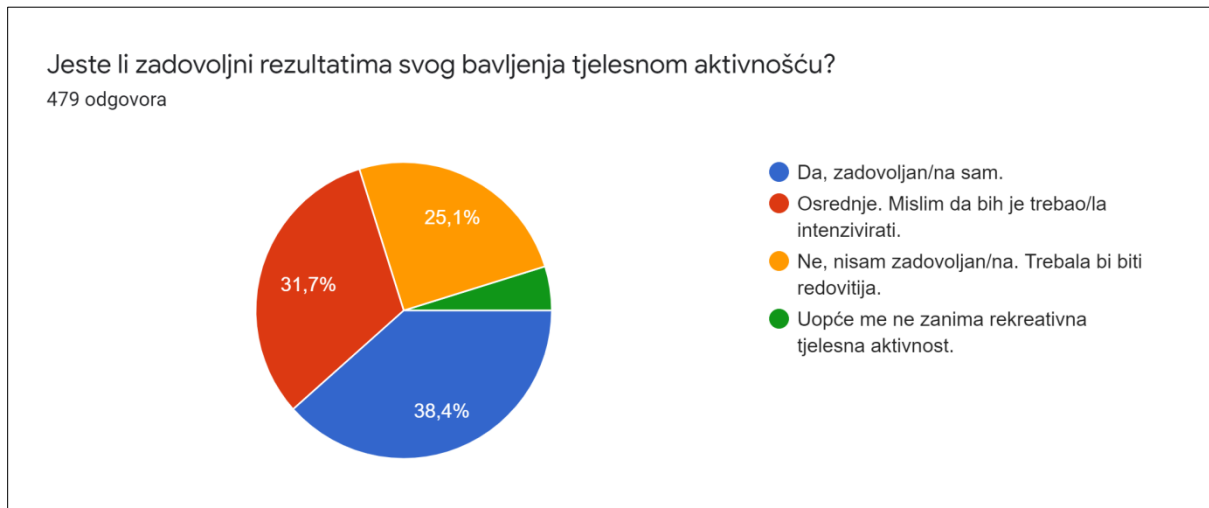
Zbog čega se bavite tjelesnom aktivnošću (što Vam je GLAVNI cilj)?  
479 odgovora



### (12) Zadovoljstvo rezultatima vježbanja

Govoreći o zadovoljstvu rezultatima svog bavljenja tjelesnom aktivnošću, najviše je onih zadovoljnih (184), a nešto manje brojniji su oni koji su osrednje (ne)zadovoljni (152) i koji misle da bi trebali intenzivirati svoju aktivnost. Najmanje je nezadovoljnih ispitanika svojim rezultatima (120). Na Slici 20 vidljivi su rezultati.

Slika 20: Zadovoljstvo rezultatima vježbanja



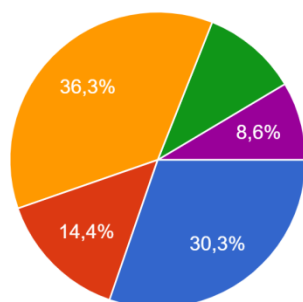
### (13) Smanjenje rekreacije uslijed epidemioloških mjera

Onih koji su se unatoč strogim epidemiološkim mjerama nastavili rekreirati je najviše (174), a nešto manje onih koji su ipak morali smanjiti učestalost vježbanja (145). Ispitanika koji nisu smanjili, ali su promijenili vrstu rekreacije je 50 (10,4%), a onih koji su smanjili rekreiranje uslijed mjera, ali su nadoknadili drugačijom vrstom rekreacije je 69. Navedeni rezultati su prikazani Slikom 21.

Slika 21: Smanjenje rekreacije uslijed epidemioloških mjera

Jeste li zbog epidemioloških mjera smanjili svoju rekreaciju?

479 odgovora



- Da, morao/la sam smanjiti učestalost vježbanja.
- Da, morao/la sam smanjiti učestalost, ali sam manjak vježbanja nadoknadio/la...
- Ne, nastavio/la sam se baviti istom vrstom rekreacije.
- Ne, samo sam promijenio/la vrstu rekreacije.
- Ne bavim se rekreativnom tjelesnom aktivnošću.

#### (14) Posljedice uslijed smanjenja rekreacije

Na pitanje o posljedicama uslijed smanjenja tjelesne aktivnosti koje je moguće vidjeti Slikom 22, odgovori su podijeljeni. Gotovo jednaki broj osoba je odgovorio da ne osjeća posljedice (168) i da osjeća posljedice (163). Ovdje je postojala i opcija upisivanja svog odgovora koju je iskoristilo 55 njih, a 93 osobe nisu ništa odgovorile.

Među ispitanicima koji su upisivali svoj odgovor bilo je onih koji osjećaju negativne posljedice uslijed smanjenja rekreacije. Neki njihovi odgovori preneseni su u cijelosti te izmijenjeni samo na pravopisno-gramatičkoj razini:

(1) „Prije sam zaista često i dugotrajno hodao, ali od korone sam većinom doma, jedem i na Netflixu sam.“

(2) „Morala sam smanjiti tjelesnu aktivnost zbog mjera stoga sam i manje zadovoljna svojim tjelesnim i mentalnim stanjem, no smatram da je to zbog trenutačne situacije sasvim u redu i ne zamaram se time u velikoj mjeri.“

(3) „Nisam vrlo nezadovoljna, ali osjećam veću fizičku slabost i negativne utjecaje na psihičko zdravlje jer se premalo krećem i osjećam se teško i tromo.“

(4) „Da, mislim da imam čak manje energije nego kada sam se aktivno kretala i bavila fizičkom aktivnošću. Također, manje sam zadovoljna sobom kad ne radim ništa aktivno.“

Također je bilo i onih koji se osjećaju isto (ili čak bolje) kao i prije uvođenja strogih epidemioloških mjera pa su navedeni neki upisani odgovori također izmijenjeni samo na pravopisno-gramatičkoj razini:

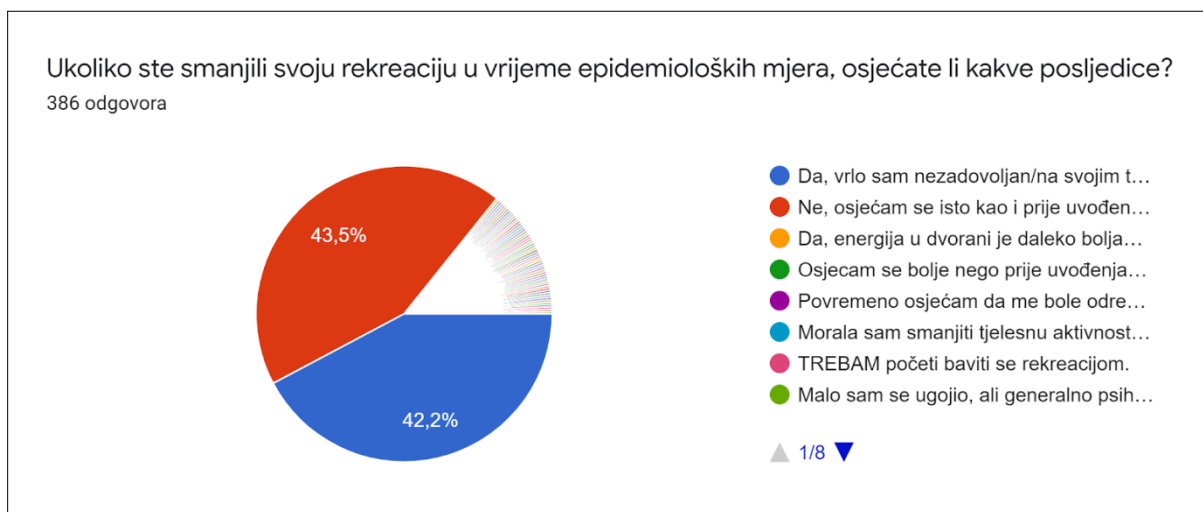
(1) „Zapravo sam zadovoljnija jer imam više vremena za sebe, lakše mi je organizirati se i nemam izgovora za ne baviti se tjelesnom aktivnošću.“

(2) „Malo sam se ugojio, ali generalno psihofizičko stanje je i dalje dobro.“

(3) „Osjećam se bolje nego prije uvođenja mjera.“

(4) „Nisam ništa manje zadovoljan tjelesnim i mentalnim statusom, ali mi veoma nedostaje bavljenje nogometom u sportskom centru.“

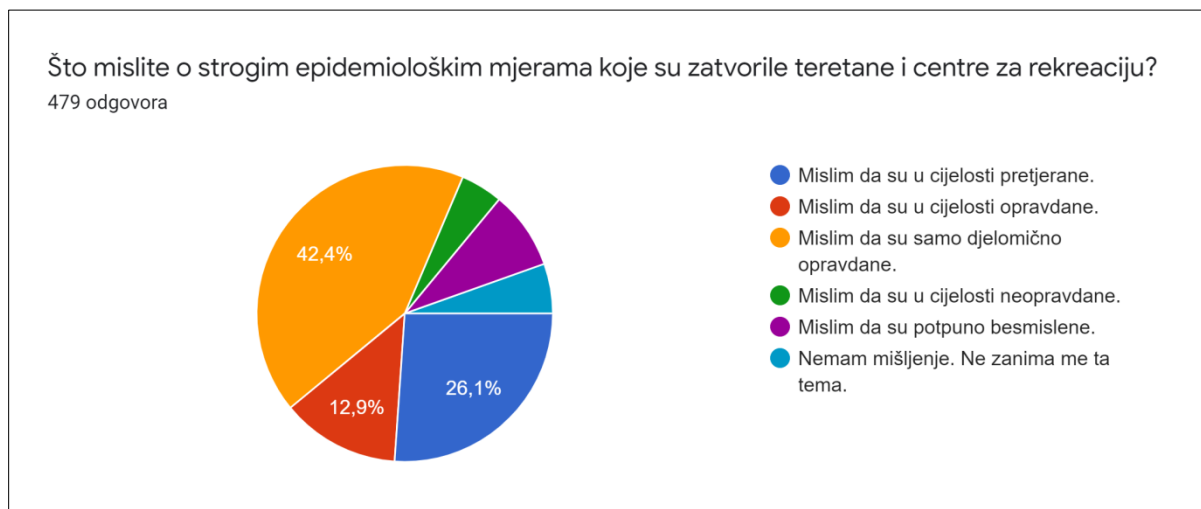
Slika 22: Posljedice uslijed smanjenja rekreacije



### (15) Mišljenje o mjerama zatvaranja rekreacijskih centara

Gotovo polovina (203) ispitanika smatra da su mjere zatvaranja teretana i sportsko-rekreacijskih centara samo djelomično opravdane. Otprilike četvrtina (125) osoba smatra da su mjere u cijelosti pretjerane. Slijede oni koji misle da su mjere u cijelosti opravdane (62), oni koji misle da su potpuno besmislene (41 – 8,6%) te oni koji kažu da su u cijelosti neopravdane (22 – 4,6,%). Ispitanika bez mišljenja koje ne zanima ta tema bilo je 26 (5,4%). Slika 23 prikazuje rezultate.

Slika 23: Mišljenje o mjerama zatvaranja rekreacijskih centara



### (16) Obrazloženje odgovora o zatvaranju rekreacijskih centara

Posljednje pitanje povezano je s onim prethodnim te su zato i statistički podaci usklađeni. Ispitanici su trebali obrazložiti svoje mišljenje o zatvaranju rekreacijskih centara pa najprije slijede neki cjeloviti odgovori koji se tiču davanja podrške mjerama o zatvaranju. Također, odgovori su promijenjeni jedino na gramatičkoj i pravopisnoj razini te nisu prikazane informacije o demografskim obilježjima autora pojedinog odgovora kako bi sva pažnja bila usmjerena isključivo na tekst odgovora.

(1) „U redu su mjere jer svi želimo da ovo sve što prije završi.“

(2) „Moramo stati na kraj širenju virusa, a to se može samo u otvorenom prostoru. Pitanje koliko se u zatvorenom prostoru na spravama može osigurati da se virus ne prenosi dahom, spravama. Treba se malo strpiti da se riješimo ove ugroze, definitivno... Život je pred nama, par mjeseci strpljenja su kap u moru života.“

(3) „S obzirom na to da su se mjere uvodile i za ostale grane uslužnih djelatnosti, mislim da je i opravdano bilo za teretane. Dio vježbi može se nadomjestiti u toplini svoga doma ili laganom tjelovježbom kada je vani nešto toplije vrijeme tako da smatram da nije nešto bez čega ne možemo preživjeti.“

(4) „Mislim da se ne treba protiviti odlukama stožera. Jasno mi je da nečiji poslovi pate, ali mjere su tu da bi spriječile posljedice u dužem vremenskom intervalu... Samim time, što su bolje postavljene mjere, to će se prije ljudi vratiti na radna mjesta i nadoknaditi zaostatke...“

Slijedi prikaz punih odgovora koji se tiču protivljenja zatvaranja centara za vježbanje. Ovi odgovori također su obrađeni jedino u gramatičkom i pravopisnom smislu.

(1) „U vrijeme globalne pandemije, utjecaj fizičke aktivnosti na mentalno i tjelesno zdravlje te imunost je od velike važnosti stoga smatram da fizičke aktivnosti u bilo kojem obliku trebaju biti dozvoljene.“

(2) „Smatram kako je potrebno ljudima omogućiti bavljenje sportom, a pogotovo u vrijeme pandemije. Rekreativno vježbanje i sport jačaju naš imunitet koji je i u vremenu koronakrize, ali i općenito, potreban za funkcionalno održavanje tijela.“

(3) „Vježbanjem jačamo imunitet i smanjujemo rizik za druga oboljenja stoga smatram da su mjere trebale biti napravljene tako da ljudi i dalje mogu trenirati u zatvorenim prostorima jer nije baš poželjno ni zdravo trenirati vani na -5 stupnjeva.“

(4) „Iako ne idem u teretanu niti u rekreacijske centre, razumijem ogorčenje ljudi - kako zaposlenih, tako i vježbača. Nije bilo nužno ni potrebno zatvoriti rekreacijske centre i teretane u potpunosti, već, eventualno, prostore za tuširanje u sklopu garderoba. Rekreacijske centre i teretane ne smatram ključnim mjestima za prijenos zaraznih bolesti, ali su itekako ključna za tjelesno i mentalno zdravlje ljudi koji su ih pohađali i prije pandemije. Rijetko kome tjelesno i mentalno zdravlje nije zakinjuto tijekom pandemije (mentalno čak i u većoj mjeri), ali mi koji se i inače rekreiramo na otvorenom prostoru, lakše smo podnijeli tu mjeru zabrane rada.“

## 6. Rasprava

Cilj istraživanja jest prikaz podataka o rekreacijskim navikama u vrijeme epidemioloških ograničenja kojima se nastoji suzbiti širenje zaraze Koronavirusa. U nastavku slijede najzanimljivije uočene navike uz relevantne poveznice sa znanstvenim činjenicama. Također će biti spomenuta i područja tjelesne aktivnosti na kojima nije došlo do (značajnih) promjena.

U istraživanju je sudjelovalo 479 osoba: više žena (352), nego muškaraca (127), a gotovo polovina (230) ispitanika rođena je 90-ih godina. Sudjelovali su i oni rođeni 80-ih (72), 70-ih (80), 60-ih (48), 50-ih (12), 40-ih (2) te onih rođeni između 2000. i 2006. godine (34). Govoreći o državi iz koje dolaze ispitanici, najviše ih je s područja Hrvatske (457), no bilo je i onih iz Bosne i Hercegovine (7), Njemačke (7) i Srbije (3), Austrije (1) i Francuske (1). Od 457 hrvatskih ispitanika, najviše ih je s područja Zagreba (290). Što se tiče obrazovnog statusa, anketu je ispunilo najviše studenata (118), a u kontekstu radnog statusa, najviše je stalno zaposlenih ispitanika (228).

Rezultati pokazuju da se ukupno 90% ispitanika rekreira što ukazuje na očiglednu prisutnost svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti, čak i u doba brojnih epidemioloških ograničenja. Istraživanje australskih znanstvenika na Central Queensland University s uzorkom od 615 ispitanika sugerira kako svijest o pozitivnim učincima tjelovježbe povećava izgleda za duže i intenzivnije vježbanje, odnosno da svijest o važnosti vježbanja potiče vježbanje (plivazdravlje.hr, 2021). Ipak, samo je 45,7% ispitanika redovito aktivnih tijekom cijele godine. To znači da je više od polovice ispitanika – 54,3% nedovoljno tjelesno aktivno, prema stručnim preporukama. Time je potvrđena prva hipoteza ovog istraživanja: „Većina ispitanika je za vrijeme epidemije bila nedovoljno tjelesno aktivna.“

Najpopularnija rekreacijska aktivnost u vrijeme Koronavirusa upravo je ona koja se mogla upražnjavati vani na otvorenom. Da je riječ je o hodanju, trčanju ili planinarenju odgovorilo je 70 ispitanika. Ove aktivnosti su, zbog očite sličnosti, grupirane.



Hodanje je osnovni način kretanja ljudi koji zahtijeva skladan rad više stotina kostiju i mišića sustava za kretanje. Iako je hodanje iznimno učinkovit i zdrav način tjelesne aktivnosti, mnogi i dalje ne prepoznaju njegov značaj što ga čini možda i najpodcjenjenijom tjelesnom aktivnošću. Prednost hodanja u odnosu na druge tjelesne aktivnosti je da ono ne mora biti ni intenzivno ni dugotrajno kako bi pozitivni učinci na zdravstveno stanje postali vidljivi. Ipak, nije svako hodanje rekreacija pa se od hodanja za rekreaciju razlikuje šetnja, hodanje po gradu ili trgovačkom centru. Rekreacijsko hodanje podrazumijeva hodanje koje je dovoljno brzo, kao da nam se žuri (time se ubrzava broj otkucaja srca te povećava broj udisaja) i dovoljno traje (najmanje 30 minuta kretanja na dan). Trčanje također spada u osnovne načine kretanja te je popularno, uz hodanje, zbog financijske i vremenske isplativosti – potrebno je imati tenisice te se može trčati bilo gdje, u bilo koje vrijeme i po bilo kakvim vremenskim uvjetima (Plivazdravlje.hr, 2021).

Govoreći o aktivnostima kojima su se ispitanici najmanje bavili u vrijeme epidemioloških ograničenja, dolazimo do rezultata koji ne iznenađuju – sportovi kao što su nogomet, odbojka i košarka, ali i borilačke vještine, najmanje su spominjani kao odgovori. Navedeni sportovi s loptom su direktno povezani s kršenjem jedne epidemiološke mjere, a to je održavanje fizičkog razmaka od najmanje dva metra, dok su borilačke vještine u odnosu s kršenjem druge epidemiološke mjere koja podrazumijeva izbjegavanje fizičkih kontakata s drugim osobama.

Najviše sudionika ovog istraživanja (172) vježba 2-3 puta tjedno te je najviše onih čije vježbanje traje do sat vremena (179). Dobiveni rezultati su u skladu s preporukama o učestalosti i trajanju tjelesne aktivnosti što govori o tome da znatan broj osoba koje vježbaju ipak „zna što radi“. Preporuka za vježbanje pri kojem dolazi do poboljšanja kardiorespiratornih sposobnosti je tri puta tjedno te bi ono trebalo trajati od 30 do 40 minuta (Mišigoj-Duraković, 1999: 330-331). Dakle, vježbači iz ankete svoju aktivnost upražnjavaju i u većoj mjeri nego što je potrebno za postizanje učinaka na zdravlje.

U pitanju o organiziranosti rekreativne tjelesne aktivnosti, gotovo polovina ispitanika (250) kaže da kod njih učestalost, intenzitet i trajanje rekreacije ovise o njihovom trenutačnom raspoloženju. Potoje neke najčešće greške koje se događaju tijekom treninga, a jedna od njih je preskakanje vježbanja jer raspoloženje nije dovoljno dobro za takvu aktivnost. U tom smislu, prijedlog je razmisliti o posljednjem propuštanju spavanja jer raspoloženje nije kako treba biti.

Trening bi trebao biti, uz ostale (životne) aktivnosti, dio dnevne ili tjedne rutine (Gymbeam.hr, 2021).

Otprilike tri četvrtine (350) ispitanika rekreacijom se bavi zbog očuvanja psihičkog i fizičkog zdravlja. Pitanje koje brojni vježbači postavljaju jest: "Jesu li ciljevi zaista toliko bitni ili je dovoljno vježbati samo radi vježbanja?". Psiholozi navode prednosti postavljanja ciljeva zbog mogućnosti planiranja, ali i pozitivnih učinaka realizacije ciljeva na čovjeka. Iako, ciljeve treba znati postaviti – niz kratkoročnih i ne previše općenitih ciljeva dovodi do lašeg pridržavanja plana i željene realizacije (Fitness.com.hr, 2021). S obzirom na to da se očuvanje zdravlja smatra unutarnjom motivacijom, potvrđena je i druga istraživačka teza koja glasi: „Oni koji su se rekreirali posjedovali su intrinzičnu (unutarnju) motivaciju.“

Govoreći o zadovoljstvu rezultatima svog bavljenja tjelesnom aktivnošću, najviše je onih zadovoljnih (184), a zatim slijede osrednje (ne)zadovoljni (152) i nezadovoljni (120). Čest problem za mnoge aktivne osobe jesu nedovoljni rezultati vježbanja koji dovode do smanjenja ili potpunog gubitka motivacije. Najčešće pogreške koje bi trebalo izbjegavati jesu: postavljanje pogrešnih ciljeva (nedovoljno jasno i precizno definiranih), preskakanje zagrijavanja kao bitnog uvodnog dijela svake tjelesne aktivnosti, zaboravljanje na važnost regeneracije (odmora od vježbanja kako bi organizam imao priliku procesuirati tjelesni napredak), neuravnotežena prehrana i naposljetku, nedovoljno izazovan trening (Gymbeam.hr, 2021).

Onih koji su se unatoč strogim epidemiološkim mjerama nastavili rekreirati kao i prije je najviše (174), a nešto manje je onih koji su ipak morali smanjiti učestalost svoga vježbanja (145). Pretpostavka je da brojne aktivnosti nije bilo moguće kompenzirati drugim aktivnostima ili da nije bilo (dovoljne) želje i/ili znanja za takvu promjenu što je dovelo do izlaska iz dnevnih rutina i odabira jednostavnijeg, ali ne i boljeg rješenja, a to je smanjenje vježbanja. Na povezano pitanje o posljedicama uslijed smanjenja tjelesne aktivnosti, gotovo jednaki broj osoba je odgovorio da ne osjeća posljedice (168) i da osjeća posljedice (163) što, u smislu podijeljenosti, ne čudi s obzirom na subjektivnu prirodu samoprocjene.

Iako su mišljenja o mjerama zatvaranja teretana i sportsko-rekreacijskih centara poprilično različita, najveći broj ispitanika, odnosno gotovo polovina (203) slaže se da su epidemiološke mjere zatvaranja samo djelomično opravdane. Otprilike četvrtina (125) osoba smatra da su mjere u cijelosti pretjerane, onih koji misle da su potpuno besmislene je 41, a onih koji kažu da

su u cijelosti neopravdane je 22. Ispitanika koji misle da su mjere u cijelosti opravdane je 62. S obzirom na prethodno navedene podatke, potvrđena je i treća hipoteza: „Neslaganje s odlukama donesenim od strane stožera je prevladavajuće.“.

U svrhu prikaza raznovrsnosti mišljenja o opravdanosti epidemioloških mjera kojima se onemogućio, tj. zabranio rad teretana i sportsko-rekreacijskih centara napravljena je Tablica 12 u kojoj su navedeni argumenti „za“ i „protiv“ koji se tiču specifičnije tematike unutar same tematike zatvaranja sportsko-rekreacijskih centara uslijed pojave Koronavirusa i namjere za njegovim suzbijanjem. Svaka pojedina tema donosi dva različita mišljenja, a definirana je u obliku pitanja (15) s ciljem poticanja na razmišljanje ili otvaranja mogućnosti za daljnja istraživanja ili rasprave. Također, prikazani odgovori ispitanika drugačiji su u odnosu na njihov originalni tekst samo u kontekstu gramatike i pravopisa. Demografska obilježja nisu navedena kako bi pažnja ostala usmjerena na tekst, odnosno problematiku kojom se bavi u pojedinom odgovoru ispitanika.

Tablica 12: Mišljenja o zatvaranju sportsko-rekreacijskih centara

„ZA“	„PROTIV“
<b>Dobra ili loša higijena?</b>	
„Velika većina ljudi vježba sama za sebe, ima svoj ručnik, bocu vode (ili određenog napitka), rukavice za vježbanje. Jedini kontakt je kada više ljudi koristi iste sprave za vježbanje, ali i to se da srediti ako svatko iza sebe dezinficira. Uostalom, zrak u teretanama je bolje ventiliran nego u većini javnih građevina ili javnih prijevoza.“	„Covid se brže širi u skućenim fitness centrima, vježbači neće nositi maske dok vježbaju, ne čiste sprave nakon vježbanja, većina fitness centara je imala katastrofalne higijenske uvijete i prije Covida, tj. nemaju čistačice, mnogi vježbači nemaju higijenske navike (nose istu obuću van i u fitness, znojne i prljave majice po tjedan dana).“
<b>Više ili manje ograničenja?</b>	
„Jednostavno mislim da je sve previše napuhano i da se kosi s osnovnim ljudskim pravima čovjeka.“	„Mislim da smo općenito preslobodni kao država pri postavljanju ograničenja te da bi ih trebalo biti i više.“
<b>Nemoguće ili moguće stalno vježbanje na otvorenom?</b>	
„Opravdano je s obzirom na opterećenje zdravstvenog sustava zbog pandemije koronavirusa, no mjere su bile na snazi predugo. Ljudima nije pružena nikakva alternativa za bavljenje fizičkom aktivnošću, a hladno zimsko vrijeme također je onemogućilo vježbanje na otvorenom. Mislim da su te mjere ostavile	„Što manje ljudi u zatvorenom prostoru da ne dahću jedan drugom za vratom. Van na svježem zraku vježbati!“

posljedice na fizičko i psihičko zdravlje ljudi.“	
<b>Teretane nisu ili jesu žarišta?</b>	
„Ne postoji dokaz o zaraženosti na mjestima gdje se ljudi bave fizičkom aktivnošću stoga je potpuno neopravdana zabrana fizičkih aktivnosti. Isto tako, fizička aktivnost uvelike poboljšava imunitet stoga je zabrana fizičke aktivnosti čin oduzimanja osnovnog prava, prava na zdravlje i kretanje.“	„Naravno da su teretane žarišta jer je nemoguće vježbati s maskom. Ljudi vježbaju i s otvorenim ustima pa i time izbacuju svoje klice. Većinom nitko ni ne obriše sprave nakon sebe.“
<b>Težak ili lagan prijelaz na samostalno vježbanje?</b>	
„Važnost zdravlja nacije je razumljiva, ali važno je i dati mogućnost bavljenja sportom osobama koje to žele, a samostalno nemaju dovoljnu motivaciju.“	„Ako je ljudima do vježbanja, vježbat će kako god. I doma si mogu izmisliti vježbe.“
<b>Pridržavanje ili nepridržavanje blažih mjera?</b>	
„Znam da je izuzetno teško i zahtjevno propisati upute za svaku djelatnost (i onda još kontrolirati pridržavanje istih), no želim vjerovati da bi se pružatelji usluga (kojima je to pitanje egzistencije) potrudili paziti na dozvoljeni broj osoba u prostoru te dezinfekciju sprava i provjetranje prostora.“	„Obzirom na situaciju, slažem se sa zatvaranjem teretana jer konstantna cirkulacija ljudi u zatvorenom prostoru može dovesti do veće zaraze. Mislim da dezinfekcija sprava ne bi bila u skladu s pravilima, a ako i bi, to bi bilo neki početni period, a kasnije bi to zapostavili oni koji bi bili zaduženi za to.“
<b>Mogućnost ili nemogućnost za vježbanje doma?</b>	
„Smatram da je bavljenje tjelesnom aktivnošću jako važno za zdravlje, mentalno i fizičko. Vježbanjem jačamo imunološki sustav prije svega, a mnogima je to uskraćeno zbog zatvaranja fitness centara. Nemaju svi, nažalost, mogućnost vježbanja doma.“	„Obzirom da se u teretanama vrlo jednostavno virus može širiti, mjere su opravdane. Uz izraženu želju, prostor za tjelovježbu vrlo je jednostavno pronaći.“
<b>Svatko za sebe ili svi za sve u kontekstu brige?</b>	
„Smrtnost Covida je izrazito malena te generalno utječe na starije generacije. U teretane i na slična mjesta uglavnom ne idu osobe starije od 60 godina. Covid će proći, ali psihičke posljedice ove pandemije ostat će još godinama. Nismo ništa trebali zatvarati. Prirodna selekcija je prirodna selekcija. Pokušavamo ju zaustaviti godinama štiteći svoje najslabije što dugoročno gledano uništava prosperitet i zdravlje mladih i uništava društvo u cijelini.“	„Mislim da je svaki život bitan. Time je opravdano poduzeti sve da se život sačuva, ako to znači zatvoriti sve na godinu dana, neka se zatvori i neka se ljudi ponašaju odgovorno i oprezno.“
<b>Veća šteta od nevjježbanja ili vježbanja?</b>	
„Nedostatak tjelesne aktivnosti zasigurno više ubija nego Covid-19. Tek će se vidjeti	„Smatram da boravak u teretanama i okupljanje trenutno imaju manji učinak za

<p>posljedice, na tjelesno, a i mentalno zdravlje. Nažalost, zatvaranjem teretana i ostalih oblika tjelesne aktivnosti se smanjio, zasigurno, broj ljudi koji su bili aktivni tjelesno tijekom ovog perioda.“</p>	<p>zdravlje populacije u odnosu na ugrožavajući efekt. Suosjećam jedino s ljudima kojima su teretane izvor prihoda potrebnih za život.“</p>
<p><b>Virus se lako ili teško preboli?</b></p>	
<p>„Ako je i postojao razlog za tako stroge mjere zbog kojih su zatvoreni rekreacijski centri i teretane, tko god da je to odredio sam sebi je 'skočio u usta' ne poduzevši iste te mjere na nekim drugim poljima. Obzirom da i sama radim u rekreacijskom centru, iz prve ruke znam da je to definitivno bilo mjesto s minimalnim brojem zaraženih, a ljudi koji se i jesu zarazili imali su prilično blagi oblik. Smatram da fizička aktivnost i način života koji vode ljudi koji su navikli na kretanje uvelike pomaže u jačanju imuniteta. Isto tako smatram da su duh i tijelo jako povezani, a kada tijelu oduzmete kretanje ni duh ne može biti ono što je bio, a taj začarani krug je upravo ono što dovodi do nezadovoljstva, slabljenja imunološkog sustava, inata i nepoštivanja mjera. Pristup problemu je bio u potpunosti kriv, a odluke o mjerama neopravdane.“</p>	<p>„Prebolila Covid na jedvite jade. Dva mjeseca iza još osjećam posljedice. Uglavnom bila doma nakon poroda i nisam bila ni s kim pozitivnim u kontaktu osim što sam kasno saznala da je pola stubišta zaraženo. Znači samo prolazom kroz stubište sam mogla 'uhvatiti' Covid. Troje susjeda je umrlo iz 50+ ,60+ ,80+ grupacije, a smrt je izazvala zaraza Covidom. Vježbanje u zatvorenim prostorima za mene je veliki NE, iako sam prebolila Covid. Postoje dokumentirani slučajevi reinfekcija.“</p>
<p><b>Mogućnost ili nemogućnost održavanja razmaka?</b></p>	
<p>„U teretani se ne prenosi Covid jer se poštuju svi higijenski propisi i vježbači su odvojeni dovoljnim razmakom da se spriječi prenošenje virusa.“</p>	<p>„Jedini način sprječavanja širenja virusa je smanjivanjem kontakata. Teretane i centri za rekreaciju su mjesto gdje ljudi imaju kontakt s drugim ljudima. U tom kontekstu, njihovo zatvaranje ili pridržavanje strogih mjera su u potpunosti opravdane.“</p>
<p><b>Vježbanje je nužno ili nije?</b></p>	
<p>„Tjelesna aktivnost jača imunitet.“</p>	<p>„Broj zaraženih se jednostavno mora smanjiti, teretane i treninzi nažalost nisu neophodni.“</p>
<p><b>Teorije zavjere ili istina?</b></p>	
<p>„Umjesto da potiču bilo kakvu vrstu rekreacije i bavljenje tjelesnom aktivnošću kao prevenciju od bolesti/ virusa (a da ne govorimo o dobrobiti boravka na svježem zraku, boravka na otvorenom), oni je na sve načine žele smanjiti. Sve bi i rekla da s određenim ciljem: što više pretilih, depresivnih, razočaranih, itd. ljudi, to bolje za farmaceutsku industriju, državu naravno. Sve se to moglo i na drugačiji način, a ne zatvoriti totalno. Sve je puno nelogičnosti u ovo vrijeme 'novog' virusa: kako kome odgovara u našoj Vladi, narod se ni ne pita</p>	<p>„Okupljanje u zatvorenom prostoru bez distance i nošenja maske doprinosi širenju virusa. Žalosno da nakon godinu dana svjetske pandemije još uvijek ima ljudi koji ne 'vjeruju' u postojanje virusa.“</p>

<p>jer ih je za njihov narod najmanje i briga. (Djeca nećemo dozvoliti sat TZK u dvorani, ali ćemo dozvoliti sve druge rekreacijske aktivnosti u popodnevnim satima – samo jedan primjer nelogičnosti ove mjere koja se provodila ne tako davno. Da ne krenemo u nabranje...).</p>	
<p><b>Neograničavanje ili ograničavanje kretanja?</b></p>	
<p>„Ljudi su socijalna bića i nikakve ih mjere neće spriječiti da se druže, susreću i komuniciraju 'oči u oči'.“</p>	<p>„Smatram da se na sve načine treba spriječiti širenje virusa, a posebno u zatvorenim prostorima gdje dulje boravi više (uspuhanih) ljudi.“</p>
<p><b>Nemogućnost ili mogućnost nadoknade izgubljenog?</b></p>	
<p>„Treba paziti na ugrožene skupine, međutim apsurdno je da su mladi i djeca zatvoreni, kao i da se ljudima onemogućuje normalan život i pravo na rad. Također, apsurdno je braniti toliko zdravu fizičku aktivnost, pogotovo u ovim vremenima potresa i pandemije.“</p>	<p>„Najbitnije je preživjeti, drugo ćemo nadoknaditi.“</p>

## 7. Zaključak

Pojava COVID-19 virusa uvelike je ugrozila zdravlje ljudi, ograničila kretanje te promijenila dosadašnje životne navike, uključujući i one rekreacijske.

Rezultati pokazuju da se 90% ispitanika rekreira – neki redovito (45,7%), a neki neredovito (44,3%) što ukazuje na prisutnost svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti, čak i u doba brojnih epidemioloških ograničenja. Ipak, gotovo polovina ispitanika kaže da kod njih učestalost, intenzitet i trajanje rekreacije ovise o njihovom trenutnom raspoloženju.

Najpopularnija rekreacijska aktivnost u vrijeme COVIDA-19 je upravo je ona koja se mogla upražnjavati vani na otvorenom – hodanje, trčanje ili planinarenje. Najmanje popularna aktivnost jesu npr. nogomet ili košarka kao grupni sportovi s loptom te borilačke vještine kao kontaktni sport.

Oprilike tri četvrtine ispitanika rekreacijom se bavi zbog očuvanja psihičkog i fizičkog zdravlja te je najviše onih zadovoljnih rezultatima svoga vježbanja.

Iako ima najviše onih koji su se unatoč strogim epidemiološkim mjerama nastavili rekreirati kao i prije pojave virusa, gotovo polovina ispitanika slaže se da su epidemiološke mjere zatvaranja samo djelomično opravdane.

Dakle, unatoč brojnim epidemiološkim ograničenjima za vrijeme pandemije, moguće je ostati fizički aktivan pri čemu se izuzetno blagotvorno djeluje i na psihičko i na fizičko zdravlje, a posebnu pažnju treba usmjeriti na učestalost, intenzitet i trajanje rekreacije.

U ovom su radu prikazani podaci o rekreacijskim navikama u vrijeme epidemioloških ograničenja kojima se nastoji suzbiti širenje zaraze Koronavirusom. Iako se htjela naglasiti i važnost tjelesnog vježbanja na psihofizičko zdravlje pojedinca, potaknuti na razmišljanje o vlastitim vježbačkim navikama te, u najboljem slučaju, zainteresirati i mobilizirati za okretanje „aktivnom“ stilu života kao važnom obrascu koji doprinosi općem zdravstvenom stanju, moguća daljnja istraživanja kojima bi se usporedili rezultati različitih vremenskih perioda zaraze ili različitih međunarodnih trendova bi mogla napraviti više po tom pitanju.

## 8. Literatura

1. Boras, Ena (2018) Tjelesna aktivnost, vježbanje i sport. Magistarski rad. <https://repozitorij.svkst.unist.hr/en/islandora/object/kifst%3A138> Pristupljeno 12. srpnja 2021.
2. Breslauer, Nevenka i dr. (2014) Osnove kineziologije. Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu.
3. Bungić, Mario i Barić, Renata (2009) Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*. 24(2): 65-75. <https://hrcak.srce.hr/47831> Pristupljeno 12. srpnja 2021.
4. Centarzdravlja.hr (2019) Normalni otkucaji srca u minuti za svaku dob. <https://www.centarzdravlja.hr/zdrav-zivot/zdravlje-opcenito/provjerite-koji-su-normalni-otkucaji-srca-u-minuti-za-svaku-dob/> Pristupljeno 15. srpnja 2021.
5. Chagas, Eduardo Federighi Baisi (2020) Physical exercise and COVID-19: a summary of the recommendations. Rezime preporuka. [https://www.researchgate.net/publication/343134115\\_Physical\\_exercise\\_and\\_COVID-19\\_a\\_summary\\_of\\_the\\_recommendations](https://www.researchgate.net/publication/343134115_Physical_exercise_and_COVID-19_a_summary_of_the_recommendations) Pristupljeno 14. srpnja 2021.
6. Civilna-zastita.gov.hr (2021) Odluke Stožera civilne zaštite RH za sprečavanje širenja zaraze koronavirusom. <https://civilna-zastita.gov.hr/odluke-stozera-civilne-zastite-rh-za-spreccavanje-sirenja-zaraze-koronavirusom/2304> Pristupljeno 15. srpnja 2021.
7. DZS (Državni zavod za statistiku RH) Procjena stanovništva Republike Hrvatske u 2019. Priopćenje. [https://www.dzs.hr/Hrv\\_Eng/publication/2020/07-01-03\\_01\\_2020.htm](https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/publication/2020/07-01-03_01_2020.htm) Pristupljeno 15. srpnja 2021.
8. Fitness.com.hr (2015) Psihologija treninga: Zašto je važno imati dobro postavljene ciljeve? <https://www.fitness.com.hr/vjezbe/savjeti-za-vjezbanje/Psihologija-treninga-ciljevi-treninga.aspx> Pristupljeno 16. srpnja 2021.
9. Gerovasili, Vasiliki i dr. (2015). Levels of physical activity among adults 18-64 years old in 28 European countries. *Preventive Medicine*. 81: 87-91. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743515002571> Pristupljeno 14. srpnja 2021.
10. Google.com (2021) COVID-19 statistika. <https://www.google.com/search?q=statistika+covid&oq=statistika+covid&aqs=chrome.0.0i20i263j0i9.4954j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8> Pristupljeno 14. srpnja 2021.



11. Gymbeam.hr (2018) 8 grešaka tijekom treninga zbog kojih nećete dobiti očekivane rezultate. <https://gymbeam.hr/blog/8-grijeha-tijekom-treninga/> Pristupljeno 16. srpnja 2021.
12. Gymbeam.hr (2020) 5 razloga zbog kojih ne možete vidjeti rezultate svojih treninga. <https://gymbeam.hr/blog/5-razloga-zbog-kojih-ne-mozete-vidjeti-rezultate-svojih-treninga/> Pristupljeno 16. srpnja 2021.
13. Jezik.hr (2021) Pojmovnik Koronavirusa. <https://jezik.hr/koronavirus/?slovo=z> Pristupljeno 15. srpnja 2021.
14. Jurko, Damir i dr. (2015) *Osnovne kineziologije*. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu.
15. Koronavirus.hr (2021) O Bolesti. <https://www.koronavirus.hr/sto-moram-znati/o-bolesti/103> Pristupljeno 15. srpnja 2021.
16. Koronavirus.hr (2021) Osnovne mjere zaštite od zaraze koronavirusom SARS-CoV-2. <https://www.koronavirus.hr/osnovne-mjere-zastite-od-zaraze-koronavirusom-sars-cov-2/936> Pristupljeno 15. srpnja 2021.
17. Maslarda, Dijana i dr. (2020) Poremećaj u prehrani – pretilost: prehrambene navike, tjelesna aktivnosti i samoprocjena BMI u Hrvatskoj. *Journal of Applied Health Sciences = Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*. 6(1): 83-90. <https://hrcak.srce.hr/235103> Pristupljeno 13. srpnja 2021.
18. Mišigoj-Duraković, Marjeta i dr. (1999) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos: Fakultet za fizičku kulturu 1999.
19. Omrčen, Darija i Andrijašević, Mirna (2006) Sport, rekreacija i fitness – analiza odabranih kinezioloških naziva. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*. 16(4-5): 943-964. [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=29954](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=29954) Pristupljeno 13. srpnja 2021.
20. Plivazdravlje.hr (2009) Počnimo trčati. <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/6879/Pocnimo-trcati.html> Pristupljeno 16. srpnja 2021.
21. Plivazdravlje.hr (2018) Svijest o važnosti tjelovježbe potiče vježbanje. <https://www.plivazdravlje.hr/vijesti/clanak/31979/Svijest-o-vaznosti-tjelovjebepotice-vjebanje.html> Pristupljeno 16. srpnja 2021.
22. Plivazdravlje.hr (2021) Općenito o hodanju. <https://www.plivazdravlje.hr/volimhodanje/o-hodanju> Pristupljeno 16. srpnja 2021.

23. Radovanić, Goran (2016) *Tajna zdravlja*. Zagreb: G.M.E.N.
24. Sekulić, Damir i Metikoš, Dušan (2007) *Uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.
25. Stampar.hr (2020) Ostanite aktivni tijekom pandemije Covid-19. <https://www.stampar.hr/hr/ostanite-aktivni-tijekom-pandemije-covid-19> Pristupljeno 15. srpnja 2021.
26. WHO (World Health Organization) (2018) Croatia physical activity factsheet 2018. Letak tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj 2018. [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0004/382342/croatia-eng.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/382342/croatia-eng.pdf) Pristupljeno 13. srpnja 2021.

## **Cindrić Lana: Rekreativske navike u vrijeme COVIDA-19**

### **SAŽETAK:**

Novonastala situacija pojave virusa COVID-19 uvelike je ugrozila zdravlje ljudi, ograničila kretanje te promijenila životne navike. Istovremeno, globalna neaktivnost i dalje bilježi visok porast. Rad se bavi pitanjem hoće li zbog izolacijskih mjera doći do povećanja smrtnosti od oboljenja koje uzrokuje nedovoljna tjelesna aktivnost. Istraživanjem se nastojalo saznati je li i koliko, došlo do promjena u uobičajenim rekreativskim aktivnostima u vrijeme epidemioloških ograničenja odnosno izolacijskih mjera. Provedeno je online anketom koja se sastojala od 16 pitanja otvorenog i zatvorenog tipa, tijekom veljače 2021. godine, a u kojoj je sudjelovalo 479 ispitanika.

Rezultati pokazuju da se 90% ispitanika rekreira, pri čemu gotovo pola navodi kako učestalost, intenzitet i trajanje rekreacije ovise o njihovom trenutnom raspoloženju. Gotovo tri četvrtine ispitanika motivirano je očuvanjem svojeg psihičkog i fizičkog zdravlja. Većina ispitanika nastavila se rekreirati podjednako kao i prije pojave pandemije i gotovo pola ih smatra da su epidemiološke mjere zatvaranja mjesta za rekreaciju tek djelomično opravdane. Najpopularnija rekreativska aktivnost u vrijeme pandemije bili su je hodanje, trčanje ili planinarenje, dok su među ne-popularnima bili grupni sportovi s loptom i kontaktni sportovi.

**Ključne riječi:** COVID-19, rekreacija, zdravlje, tjelesna aktivnost, vježbanje

## **Lana Cindrić: Recreational habits during COVID-19**

### **SUMMARY:**

The new situation with the appearance of the COVID-19 virus has greatly endangered human health, restricted movement and changed life habits. At the same time, global inactivity continues to record high growth. The paper deals with the question of whether isolation measures will lead to an increase in mortality from diseases caused by insufficient physical activity. The research sought to find out whether and to what extent, there were changes in normal recreational activities during epidemiological restrictions or isolation measures. An online survey consisting of 16 open-ended and closed-ended questions was conducted during February 2021, in which 479 respondents participated.

The results show that 90% of respondents recreate, with almost half stating that the frequency, intensity and duration of recreation depend on their current mood. Nearly three-quarters of respondents are motivated by maintaining their mental and physical health. Most respondents continued to recreate in the same way as before the pandemic, and almost half of them believe that epidemiological measures to close recreational places are only partially justified. The most popular recreational activity at the time of the pandemic was walking, running or hiking, while among the unpopular were group ball sports and contact sports.

**Keywords:** COVID-19, recreation, health, physical activity, exercise