

# Stav i osviještenost studenata studija sestrinstva o fizičkoj aktivnosti

---

Gloc, Jonatan

Undergraduate thesis / Završni rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:843872>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

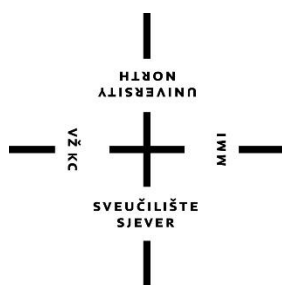
Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-05**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište  
Sjever**

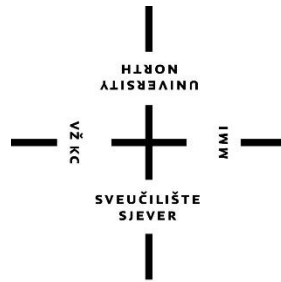
*Završni rad br. 897/SS/2017*

**Stav i osviještenost studenata studija sestrinstva o fizičkoj  
aktivnosti**

**Jonatan Gloc, 0222/336**

Varaždin, rujan 2017. godine





# Sveučilište Sjever

Odjel za biomedicinske znanosti

Završni rad br. 897/SS/2017

## Stav i osviještenost studenata studija sestrinstva o fizičkoj aktivnosti

### Student

Jonatan Gloc, 0222/336

### Mentor

Pavao Vlahek, dr. med.

# Prijava završnog rada

## Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za biomedicinske znanosti		
PRISTUPNIK	Jonatan Gloc	MATIČNI BROJ	0222/336
DATUM	10.02.2017.	KOLEGIJ	Tjelesna aktivnost u prevenciji kroničnih bolesti
NASLOV RADA	Stav i osviještenost studenata studija sestrinstva o fizičkoj aktivnosti		
NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	Attitudes and awareness toward physical activity among nursing students		

MENTOR	Pavao Vlahek, dr.med.	ZVANJE	predavač
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. izv.prof.dr.sc. Goran Kozina, predsjednik		
	2. Pavao Vlahek, dr.med., mentor		
	3. Marijana Neuberg, mag.med.techn., član		
	4. Jurica Veronek, mag.med.techn., zamjenski član		
	5. _____		

## Zadatak završnog rada

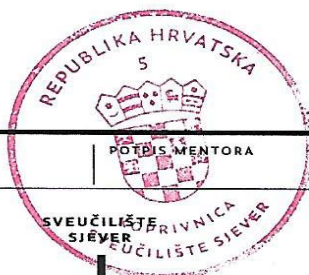
BROJ	897/SS/2017
------	-------------

OPIS

Svjedoci smo generacije mmladih ljudi koji su sve manje fizički aktivni. Cilj ovog rada je istražiti stavove studenata studija sestrinstva o fizičkoj aktivnosti. Zašto? Studenti studija sestrinstva trebali bi biti primjer dobrog, pozitivnog stava o fizičkoj aktivnosti jer ako kod ljudi koji se obrazuju i ulažu svoje napore u unapređenje kvalitete zdravlja i očuvanje zdravlja ne nalazimo pozitivan stav o fizičkoj aktivnosti onda je vrlo teško da će itko drugi pokrenuti neku promjenu u ljudima. Isto tako uz stav, cilj je istražiti i osviještenost studenata o fizičkoj aktivnosti te koliko oni ulažu vremena u sebe i svoje tijelo.

Rezultati istraživanja nisu u potpunosti kakvi bi trebali biti. Prepreke koje se nalaze na putu studentima su posao, fakultetske obaveze, obitelj i mnogi drugi. Cilj ovog rada također ima za zadatak pronaći zaključke te moguća rješenja kako poboljšati fizičku aktivnost te studentima pružiti dovoljno mogućnosti i podrške da se aktiviraju i počnu misliti na svoje tijelo dok su još mladi i dok imaju zdravlje. Samim tim dobiti ćemo promjenu i u stavu i osviještenosti studenata. Naravno, kako bi djelovali prema van moramo i mi sami biti promjena koju želimo vidjeti u drugima.

ZADATAK URUŽEN 04.09.2012.



*[Handwritten signature]*

## **Predgovor**

Zahvaljujem mentoru Pavlu Vlaheku na prihvaćenoj molbi za mentorstvo. Izrazito sam zahvalan što sam imao priliku učiti iz područja koja su od iznimne važnosti za mene kao zdravstvenog djelatnika. Ovim radom želim ukazati na probleme s kojima se susreću studenti studija sestriinstva. Isto tako želim ukazati i skrenuti pozornost na važnost fizičke aktivnosti koja je stup kada govorimo o prevenciji bolesti; neopisivo je koliko možemo podići kvalitetu svog života ako se redovito bavimo fizičkom aktivnošću. Od početka školovanja na Sveučilištu Sjever s mentorom sam imao odličnu suradnju te sam kroz vrijeme shvatio da je on primjer osobe koja se bavi fizičkom aktivnošću i potiče druge na aktivnost. Još jednom mu zahvaljujem na suradnji.

Želim zahvaliti svima koji su mi pružili podršku u školovanju. Od uže obitelji do svih prijatelja koji su uvijek bili tu kada je to bilo potrebno. Isto tako, želim zahvaliti obitelji što mi je omogućila školovanje i što su svi od početka bili sigurni u to da ću uspješno završiti fakultet. Hvala svima onima koji su pružili bilo kakav oblik pomoći – svi ste bili od iznimne važnosti.

## Sažetak

Fizička aktivnost, u vidu rekreacije, poprima sve veći značaj u društvu. Otvaraju se nove teretane, sportski centri, i sve više ljudi priča o ovom ozbiljnom problemu. Bilo da „surfamo“ Internetom ili šetamo, ne možemo izbjeći članke ili razgovore koji nas osvještavaju o pretilosti, pasivnosti mladih i brojnim bolestima koje su posljedica mirovanja. Živimo u globaliziranom svijetu te nas od svake destinacije dijeli tek nekoliko koraka, a od svake informacije nekoliko klikova mišem; čini se kako smo i mi, zdravstveni djelatnici, zaboravili važnost rekreacije. Mi koji trebamo prezentirati zdrav stil života kao da smo se nekako stopili sa stavom većine na ovu temu. Iako pričamo o prednostima kretanja i rekreacije, sami to ne činimo. Možda na nama počiva još veća odgovornost zbog teorije koju posjedujemo, a ne upražnjavamo je. Zašto bi onda drugi to činili? Svjesno organizam činimo pogodnim staništem najrazličitijih bolesti, od kojih mnoge završavaju kobno. Zašto cijenimo svoje zdravlje toliko malo? Zašto ga cijenimo tek kada ga izgubimo? Zar nije jednostavnije spriječiti nego liječiti? Ovo su neka od pitanja koja želim da si svatko od nas postavi. Cilj ovoga rada jest istražiti koliko se studenti studija sestriinstva bave fizičkom aktivnošću te kakvi su njihovi stavovi o njoj, ali i ujedno podići svijest o istoj, pokazati prednosti (fiziološke, socijalne) koje fizička aktivnost nudi te ih motivirati na rekreaciju bilo putem rekreacijskih centara ili samostalno.

Ključne riječi: fizička aktivnost, osviještenost, motivacija, edukacija, dobrobiti

# Sadržaj

1.	Uvod.....	1
2.	Fizička aktivnost .....	4
2.1.	Suvremeni čovjek i fizička aktivnost .....	5
2.2.	Dobrobiti fizičke aktivnosti.....	6
2.2.1.	Psihička dobrobit fizičke aktivnosti.....	8
2.2.2.	Socijalni aspekti tjelesne aktivnosti .....	9
2.3.	Kako se pokrenuti.....	10
2.4.	Uloga edukacije u fizičkoj aktivnosti.....	12
3.	Stavovi i osviještenost studenata studija sestrinstva o fizičkoj aktivnosti.....	13
3.1.	Cilj rada.....	13
3.2.	Hipoteze .....	13
3.3.	Uzorak .....	13
3.4.	Metoda.....	13
4.	Rezultati istraživanja.....	14
5.	Rasprava.....	31
6.	Zaključak.....	36
7.	Literatura.....	38
8.	Prilozi.....	39





## 1. Uvod

Fizička aktivnost, najviše u sferi rekreacije, poprima ogroman značaj u ovom globaliziranom društvu. Za razliku od prethodnih desetljeća, u ovom desetljeću ljudi zapadnog društva bili su eksponirani različitim medijima (lekcima, emisijama i knjigama) o važnosti rekreacije u ovom suvremenom društvu. Pisali su se mnogi znanstveni radovi i doktorati na ovu temu, u svrhu podizanja svijesti pojedinca kako je najbolji oblik očuvanja zdravlja umjerena rekreacija i adekvatna prehrana. Unatoč svim naporima, rekreacija je i dalje zanemarena u životu pojedinaca i rijetko tko ju pravilno i redovito upražnjava. Populacija je sklona podcjenjivanju vlastitog zdravlja te ne uviđaju razlog istog sve dok ga ne izgube. Tek tada se javlja motivacija za promjenom. Mnogi su skloni odbijanju savjeta jer je lakše živjeti u svojoj ustaljenoj rutini. Promjenom unosimo mnoge rizike u naš život. Rizik od ismijavanja, rizik od gubitka prijatelja i mnoge druge za koje svaka osoba misli da nije spremna dok nije prisiljena učiniti promjenu.

Živimo u svijetu koji više umara um nego tijelo. Postali smo žrtve konzumerizma i čini se kao da svako pakiranje na kojem piše „instant“ shvaćamo kao sreću. Najkobnija posljedica ovoga je što smo i svoje zdravlje počeli shvaćati na taj način. Instantno. Crpimo sve rezerve iz našega tijela, žrtvujemo zdravlje, odmor, i sve to činimo radi nekog prividnog uspjeha. Čovjek ulaže sve napore kako bi izgradio uspješnu karijeru, kako bi prikupio dovoljno novca, kako bi osigurao siguran život sebi i svojoj obitelji i kad sve to završi, kada prikupi sve što je potrebno onda gubi zdravlje. Čovjek koristi svoje zdravlje kako bi izgradio karijeru i onda iz te karijere plaća liječenja, transplantacije i mnoge druge stvari kako bi si produžio život i popravio kvalitetu života koju je narušio. Činjenica je da smo žrtve pametnog svijeta. Tehnologija je postala „pametna“, ali isti ti ljudi koji su svojim radom istražili i patentirali svu tu tehnologiju sada su žrtve vlastitog izuma. Zanemaruje se potreba čovjeka. Fizička aktivnost jedna je od glavnih čovjekovih potreba. Od samih početaka čovjek je bio izrazito fizički aktivan. Kroz povijest muškarci su bili izvrsni ratnici koji su bili izrazito fizički aktivni. Žene su skrbile o obiteljima i domovima. Život je izgledao puno drugačije. Godinama i stoljećima nakon tog perioda potreba za fizičkom aktivnošću je smanjena. Danas nismo prisiljeni baviti se fizičkom aktivnošću u tolikoj mjeri što ne znači da nam fizička aktivnost nije potrebna. U svijetu današnjice fizička aktivnost je potrebna više nego ikad. O zanemarivanju svjedoče prizori iz svakodnevnog života: djecu se vozi u školu, vozi ih se u vrtić, u trgovačkim centrima se nalaze pokretne stepenice i liftovi, a sve to u funkciji „pomaganja“ čovjeku. Čak i kada završimo sve poslove i imamo malo slobodnog vremena, čovjek je sklon sjesti pred televizor, uzeti mobitel u ruke i pasivno provesti ostatak dana. Takvim načinom života današnja populacija ne radi ništa dobro i korisno za sebe. Najkvalitetniji i najdugoročniji oblik investicije koji čovjek može učiniti jest ulaganje u sebe.

Najprije kroz edukaciju, a zatim i kao rad. To dvoje se savršeno prožima. Uzalud se trudimo i ulažemo novac i vrijeme u edukaciju ako ne upražnjavamo naučeno i ne sprovodimo to u svoj život. Naše misli i osjećanja (čuvstva) usmjeriti ka postizanju nekog plemenitog cilja. Fizička aktivnost je problem koji je značajno izražen među mlađom generacijom, ali ne možemo isključiti prisutnost istog i kod starije populacije. Mladi ljudi koji trebaju biti promjena u svijetu koriste se svom mogućom tehnologijom te od sebe čine invalide. Problem fizičke aktivnosti je što iz generacije u generaciju interes slabi. Mladi ljudi vide izazov i privlačnost u mnogim drugim stvarima. Pušenje i alkohol sve su popularniji među mladima. Većina mladih počinje koristiti duhanske proizvode kako bi bili prihvaćeni u svojem društvu. Alkoholiziranje je također najčešće prisutno zbog osjećaja prihvaćenosti u društvu. Nadalje, loša prehrana, malo sna, puno stresa, sve su to čimbenici koji uz fizičku neaktivnost ostavljaju trag na zdravlju pojedinca. Prema uputama Svjetske zdravstvene organizacije, trebali bismo odvajati 30 minuta dnevno za umjerenu tjelesnu aktivnost, odgovarajuću rekreaciju [1]. Današnja populacija odvaja mnogo više od 30 minuta gledajući u ekrane svojih pametnih telefona. Problem leži baš u tom što postoji previše zanimljivih stvari koje odvrćaju pozornost mladih sa onih pravih vrijednosti koje su od životne važnosti.

Fizičkom aktivnošću djelujemo na osteoporozu, pretilost, krvožilne bolesti te razne zloćudne bolesti i mnoge druge. Fizička aktivnost ostavlja trag i na naše psihičko stanje, ona nam može pomoći da budemo uspješniji u poslu. Također, ako nismo aktivni, jasno je da to ima svoje posljedice. Tjelesna neaktivnost uvelike povećava rizik i stavlja naše zdravlje pod jedan veliki upitnik. Smatra se da je fizička neaktivnost među prva tri vodeća faktora rizika za nastanak brojnih bolesti i komplikacija koje smanjuju kvalitetu i dugoročnost našeg života.

Zdravstveni djelatnici redovito se susreću s ljudima koji su izgubili zdravlje, bilo da je to neki bezazleni oblik ili ozbiljnije oboljenje. Ovi mladi ljudi koji su odvojili svoje vrijeme da pomognu u ovom istraživanju kroz neko vrijeme oni će biti stupovi zdravstva. Mladi, sposobni, puni volje i života. Osobe koje bi trebale biti broj jedan na listi poticanja i upražnjavanja fizičke aktivnosti. Cilj ovoga rada bio je istražiti koliko se studenti studija sestrinstva bave fizičkom aktivnošću te kakvi su njihovi stavovi o njoj. Isto tako, cilj je saznati u čemu leži problem ovakvog poražavajućeg stanja. Očigledno je da postoji problem koji se mora riješiti. Odlazimo u krivom smjeru. Savršeno rukovodimo svim pojmovima. Zdravstveni djelatnici znaju sve što je potrebno o fizičkoj aktivnosti, o njenim dobrobitima, posljedicama neaktivnosti ali i dalje ne mare za svoje zdravlje. Problem je što znanje nije pretočeno u praksu. Ne može se zdravstvenog djelatnika koji je očigledno fizički neaktivan uzeti za ozbiljno kada preporuča i savjetuje fizičku aktivnost kao prevenciju daljnjih oboljenja. Čovjek je žrtva tehnologije i modernih čuda. Vremena za bilo što osim posla i obaveza je sve manje. Zdravstveni djelatnici prvenstveno, a

odmah nakon njih i svi ostali ljudi moraju fizičku aktivnost shvatiti kao obavezu prema sebi i svojem tijelu. Obavezu koju se treba izršavati. Tek kada se postigne ta razina svijesti ovaj problem će biti riješen.

Doista, ako želimo imati zdravlje, ako želimo biti aktivni, ako želimo misliti o sebi i svojoj budućnosti, moramo biti gorljivi i boriti se za to. Fizička aktivnost kao problem je nešto što postoji već dugi niz godina i korijen tog problema je jako velik. Osoba kao jedinka ne može sama učiniti promjenu koju će svi prihvatiti. Ovom problemu se mora stati na kraj dok nije uzeo još veći broj žrtava. Postoji još mnogo problema, dvojbi i razmišljanja koje je potrebno riješiti da bi se moglo djelovati na glavni problem.

## 2. Fizička aktivnost

Na samom početku moramo biti sigurni da razumijemo pojam fizičke aktivnosti i da znamo kojim se pojmovima treba rukovoditi. Pojam tjelesne aktivnosti odnosi se na uobičajenu individualnu tjelesnu aktivnost obuhvaćajući tako radnu tjelesnu aktivnost, aktivnost vezanu uz osobnu higijenu, samozbrinjavanje, tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme (kućanski poslovi, vrtlarenje, sport, trčanje i druge rekreativne aktivnosti [2]). Što nam prvo pada na pamet kada kažemo pojam „fizička aktivnost“? Često se dogodi da ljudi zamjene pojam „fizička aktivnost“ pojmom „tjelovježba“. Možemo reći da je tjelovježba dio fizičke aktivnosti. Samim time shvaćamo fizičku aktivnost kao širi pojam od tjelovježbe.

Svjetska zdravstvena organizacija definira fizičku aktivnost kao bilo koji pokret tijela izazvan skeletnim mišićima koji zahtijeva utrošak energije [1]. Postoji fizička aktivnost koju radimo svjesno, kao što je, na primjer, trčanje ili odlazak u teretanu. Isto tako, postoji fizička aktivnost o kojoj ni ne razmišljamo, a provodimo je. Fizička aktivnost je hodanje do trgovine, hodanje na posao, večernja šetnja, penjanje stepenicama i mnoge druge stvari koje uopće ne doživljavamo kao fizičku aktivnost. Sve što uključuje pokretanje našega tijela ubraja se pod fizičku aktivnost. Unatoč tome što bismo mogli reći da smo onda svi fizički aktivni i da je to dovoljno te da nisu potrebne nikakve promjene u našem životu, trebamo znati da to nije dovoljno i da smo svi u velikom deficitu s fizičkom aktivnošću. Uz takozvani svakodnevni oblik fizičke aktivnosti postoji i onaj drugi oblik fizičke aktivnosti, a to su različiti sportovi i mnoštvo oblika rekreacije koje ljudi provode kako bi poboljšali svoje psihičko i fizičko zdravlje. Prednosti rekreacije su brojne. One pomažu našoj ličnosti da se formira u vidu snage volje, empatije, ekstrovertiranosti i komunikacijskih vještina, dok na fiziologiju čovjeka utječe kao poboljšanje biomotoričkih vještina, respirativnih organa i kardiovaskularnog sistema [3]. Broj sportova i rekreativnih oblika fizičke aktivnosti stalno raste; stalno se pojavljuju novi sportovi s ciljem da će promijeniti stav ljudi i potaknuti ih na promjenu vlastitog života. Grupni treninzi, tjelovježba, mala grupa rekreativaca, trčanje, teretana... sve su to aktivnosti koje se rade kako bi privukle ljude i potakle ih na promjenu. Ljudi znaju jako puno, ali ih je teško pokrenuti iz zone komfora, potaknuti da ulože u sebe, dožive promjenu i budu sretniji i zdraviji. Zašto je to tako? Pitamo se kako su ljudi živjeli prije, dok nije bilo toliko mogućnosti za izbjegavanje fizičke aktivnosti?



*Shema 2.1. Prikaz odnosa fizičke aktivnosti te tjelovježbe i ostalih oblika fizičke aktivnosti. [izvor: autor J.G.]*

## **2.1. Suvremeni čovjek i fizička aktivnost**

Danas se susrećemo sa znatno višom razinom stresa u društvu jer nas je ovaj sjedilački način života prikovao za poslovne i obiteljske obaveze, kao i monotonu životnu rutinu. U svemu tome, čovjek si sve olakšava samo kako bi imao nešto vremena i za sebe. Nažalost, koliko god se on trudio, taj cilj uvijek ostaje nedostižan. Ta letvica je podignuta vrlo visoko, ali razmotrimo što smo učinili. Vratimo se nekoliko desetljeća unazad i vidjet ćemo koliko je mehanizacija, industrijalizacija i robotika uzela maha. Uzmimo kao primjer rat. Svaki rat ima svoju tehniku ratovanja i ljude koji se bore zajedno sa svojim oružjem. U Prvom svjetskom ratu vidimo tehnologiju koja je znatno poboljšana u Drugom svjetskom ratu. Od pušaka, pištolja, bombi... Danas smo svjedoci robota, robotike i modrenih čuda. Sve se to radi s ciljem da se čovjeku olakša život.

Naša zemlja jedna je od onih u kojima su intenzivne promjene nastale uglavnom nakon Drugog svjetskog rata i zahvatile upravo našu generaciju [4]. Ovo je citat iz 1963. godine. Koja je poanta citiranja 54 godine starog citata? Ljudi su već tada osjetili problem koji je donijela robotika, industrijalizacija. Mi bismo možda rekli da oni nisu ni znali što je prava robotika i

automatska proizvodnja, ali ono što možemo istaknuti jest to da je problem samo veći. Nažalost, sudeći po našoj motivaciji i želji za rješavanjem problema i nuđenju solucija, čini se kako zapravo nikada ni nećemo riješiti problem fizičke aktivnosti. Doista možemo reći da je čovjeku današnjice život lakši, ali što dobivamo time? Dobili smo čovjeka koji je žrtva vlastitih istraživanja. Čovjek se i sam pretvara u robota koji radi samo one „složene“ zadatke, ali nismo svjesni da smo izrazito pasivni i neaktivni. Radimo samo ono što moramo i ono što znamo da neće napraviti nitko umjesto nas. Kako izgleda jedan dan u životu čovjeka? Ustajanje rano ujutro, pranje zubi, umivanje, spremanje za posao. Izlazimo iz kuće, sjednemo u automobil i vozimo se na posao. Sjedimo 8 sati u uredu, automobilu ili nečem trećem. Nakon toga sjednemo u automobil i odvezemo se kući. Jedemo i nakon toga legnemo na naš udobni kauč i tamo provedemo ostatak dana gledajući televizor i surfajući Internetom. Možda sam izrazio pretjeranu krajnost, ali doista se fizičkom aktivnošću bavimo minimalno. Suvremeni čovjek je blagi oblik kanibala. Grizemo sami svoje zdravlje, malo po malo, dok nam to sve ne dođe na naplatu, a onda se čudimo i tugujemo jer nismo zdravi. Mlade generacije ne mogu zamisliti život bez moderne tehnologije (mobitela, tableta i ostalih čuda tehnike).

## **2.2. Dobrobiti fizičke aktivnosti**

Fizička neaktivnost definira se kao četvrti vodeći faktor rizika od mortaliteta koji uzrokuje 3.2 milijuna smrti godišnje na svjetskoj bazi [1]. Umjereni intenzitet fizičke aktivnosti, kao što je hodanje, biciklizam ili sudjelovanje u sportovima, pruža znatno poboljšanje zdravlja. Na primjer, fizička aktivnost reducira rizik od kardiovaskularnih oboljenja, hipertenzije, srčanog i moždanog udara, depresije, dijabetesa, raka debelog crijeva, raka dojke i depresije. Dakako, dostatna količina fizičke aktivnosti smanjuje rizik od prijeloma kuka, kralježnice te isto tako pomaže u kontroli tjelesne težine [1]. Ovo je članak Svjetske Zdravstvene Organizacije. Preporuka upućena svakom čovjeku na ovoj Zemlji. Kada ljude pokušavamo educirati ili pridobiti za neku promjenu, moramo im pokazati kakve su dobrobiti te promjene koju pokušavamo uvesti u njihov život. Ljudi smo i naviknuti smo činiti ono što nam donosi ugodu ili korist. Mnoge su dobrobiti fizičke aktivnosti. Dobre navike bitno je usvojiti dok su ljudi mladi kako bi stvorili određenu vrstu ovisnosti o fizičkoj aktivnosti. Mnoštvo istraživanja pokazuje da odrasle osobe koje se redovito bave fizičkom aktivnošću nisu tu naviku usvojile preko noći, već su se odmalena bavile nekim oblikom fizičke aktivnosti.

Kardiovaskularne bolesti i dijabetes tip 2 su u značajnom porastu. Dijabetes značajno otežava život; ima brojne komplikacije. Osobe koje su imale komplikacije s dijabetesom skraćuju si život

za 15 godina [5]. Isto tako, dijabetes je veliki trošak za zdravstvo. Kvaliteta života je narušena samim time što moramo dobro paziti što smijemo jesti, a što ne. Fizička aktivnost značajno smanjuje rizik od nastanka ove bolesti. Moždani ili srčani udar je svima dobro poznat pojam. Postoje dvije vrste udara (ishemijski i hemoragijski). Moždani udar vrlo je visoko na ljestvici vodećih uzroka smrti u svijetu te zauzima treće mjesto. Fizička neaktivnost je dokazani faktor rizika za srčani i moždani udar u nekoliko desetaka istraživanja koja se se odvijala.

Sarkopenija je pojam koji se koristi za gubitak mišićne mase, jakosti i funkcije kroz život čovjeka. Istraživanja bilježe atrofiju mišića kod svih, ali kod osoba koje su fizički neaktivne ona je mnogo izraženija. Mišići nas učvršćuju, omogućuju nam pokretanje, čine nas stabilnima. Zapitajmo se želimo li izgubiti mišiće i stvoriti jedno krhko tijelo koje se jedva miče? Sve su to posljedice sarkopenije, točnije fizičke neaktivnosti. Ograničeni smo, imamo veću sklonost za pad, sve radnje koje inače radimo normalno postaju teže i sporije.

Koordinacija je izraz međusobnog djelovanja središnjeg živčanog sustava i skeletnih mišića u izvođenju svrsishodnog motoričkog akta [6]. Dobra koordinacija pretpostavlja optimalno vremensko i prostorno djelovanje ovih sustava uz minimalnu potrošnju energije [7]. Drugim riječima, što je naša kvaliteta koordinacije bolja, to će naše kretnje biti sigurnije i lakše. Ako nam je koordinacija na visokoj razini, naša spretnost će biti bolja. Manji je rizik da ćemo nespretno stati i iskrenuti gležanj ili da ćemo zimi pasti i slomiti kuk. Isto tako, dobivamo i na okretnosti. Ta dva citata zajedno govore nam da pomoću fizičke aktivnosti poboljšavamo svoju koordinaciju, a isto tako i svoju spretnost i okretnost. Koordinacija je posebno važna u sestrinskoj praksi gdje zdravstveno osoblje često diže pacijente i provodi puno vremena radeći teške fizičke poslove te vidimo koliko je zapravo bitno da se bavimo fizičkom aktivnošću kako bismo postigli bolju koordinaciju pokreta.

Fleksibilnost je također sastavni dio fizičke aktivnosti, na čemu se radi sa svakim treningom. Pojam fleksibilnosti ili savitljivosti podrazumijeva izvođenje maksimalno moguće amplitude u nekom zglobu ili nizu zglobova. Iza dvadesetih godina fleksibilnost polako, ali sigurno opada [8]. Dakle, od iznimne je važnosti raditi na fleksibilnosti iz dana u dan kako je ne bismo izgubili jer je na taj način nama teže. S manjom fleksibilnošću smo ograničeni; naši pokreti su ograničeni. Treba imati na umu stimulacijske procese i procese motivacije, pri čemu mora biti više subjektivnih motiva kojima se cilj lakše i brže postiže. Cilj postavljen pred vježbača treba biti realno dostupan i formiran prema njegovim anatomskim, fiziološkim te kretnim mogućnostima i potrebama [9].

Na fleksibilnosti se radi pomoću vježbi istezanja. Takve vježbe provode se samostalno ili u paru. Prilikom izvođenja vježbi fleksibilnosti ili popularnije rečeno istezanja, svaku vježbu radimo tako da bez naglih pokreta idemo do granice gdje osjećamo istezanje, ali ne i bolove, te



taj položaj zadržavamo 10 do 30 sekundi, ovisno o mogućnostima, nakon čega opet lagano vraćamo tijelo u prvobitni položaj.

Izdržljivost je također jedna od brojnih komponenti koje su dio dobiti fizičke aktivnosti. Izdržljivost je sposobnost da se zadano opterećenje podnese što je duže moguće. Izdržljivost je identična sposobnosti odupiranja umoru, iz čega proizlazi da je zapravo umor onaj čimbenik koji ograničava izdržljivost [7]. Heimer u svojoj knjizi *Športska medicina* daje vrlo lijepu definiciju izdržljivosti. Dakle, umor je ono što ograničava našu izdržljivost. Iz toga proizlazi da ako vježbamo svoju izdržljivost, time ćemo smanjiti umor. Uzmimo prosječnog zdravstvenog djelatnika. Koliko bi njemu značilo da se nakon 8 sati rada u bolnici osjeća 20-30% odmornije i da ne osjeća zamor ni pospanost nakon radnog dana? To je ono što nam fizička aktivnost pruža.

Dobrobiti fizičke aktivnosti i tjelovježbe teško je ignorirati. Svatko uživa dobit tjelovježbom neovisno o godinama, spolu i tjelesnom stanju. Tjelovježba je dobra za vas, ali znate li koliko dobra? Od poticanja vašeg raspoloženja do učvršćivanja vašeg seksualnog života [10]. Doista, brojne su dobrobiti fizičke aktivnosti za nas. Istaknuo bih jednu svima poznatu dobrobit, a to je kontrola tjelesne težine. Fizičkom aktivnošću imamo mogućnost kontrolirati našu tjelesnu težinu te smršaviti ili izgraditi mišiće, ovisno o tome što želimo. Istina je da je za rezultat potrebno biti strpljiv, ustrajan i uporan, ali naše tijelo je savršeni sustav koji zaslužuje potrebnu pažnju i brigu. Ako sada ulažemo u svoje tijelo, možda nećemo primijetiti neke bitne pomake i razlike, ali dugoročno ćemo ostvariti itekakvu dobrobit. Živjet ćemo kvalitetnijim životom i bit ćemo sretniji i zadovoljniji sobom.

### 2.2.1. Psihička dobrobit fizičke aktivnosti

Fizičkom aktivnošću i promjenom prehrane možemo izvrsno utjecati na sve ove poteškoće. Zašto si ne olakšamo? Realno gledajući, fizička aktivnost nema utjecaj samo na naše tijelo i na funkcioniranje organizma. Kada govorimo o dobrobitima, često se zadržavamo samo na nekim fizičkim dobrobitima. Najčešće govorimo o poboljšanju krvožilnog sustava, sprječavanju određenih oboljenja koja su povezana s današnjicom i tu stajemo. Fizička aktivnost ostavlja trag i na psihičko stanje čovjeka. Ona ostavlja jedan pozitivan trag koji je u današnje vrijeme gdje se svuda oko nas nalazi stres i stresne situacije vrlo bitan. Isto tako, ona ima pozitivan utjecaj na prestanak pušenja, smanjuje stopu nasilja, pomaže nam da stvorimo bolju sliku o sebi i da budemo sretniji.

Tjelovježba se u odnosu na mogućnost održavanja i poboljšanja psihičke dobiti pojedinca promatra na različite načine: kao jedan od čimbenika kojim je moguće smanjiti ili poništiti negativne učinke stresa, kao čimbenik kratkoročnih promjena raspoloženja, kao sredstvo

podizanja osjećaja zadovoljstva i uživanja [11]. Postoji niz istraživanja kojima se istražuju utjecaji tjelovježbe na psihičko stanje pojedinca. Ne djeluje svaki oblik fizičke aktivnosti jednako na čovjeka. Dakle, ne postoji univerzalan utjecaj na psihičko stanje osobe, već se tu govori o individualnom učinku. U istraživanju koje je provedeno na studenticama mjereno je Tennessee multidimenzionalnom skalom samopoimanja te je primijećeno da se stanje značajno popravilo u nekim dimenzijama skale, a isto tako se i ukupni rezultat popravio nakon jednosemestralnog vježbanja unutar jednog fitness programa. Kao kontrolna grupa poslužile su studentice koje su program započele, ali ga nisu završile. Kod njih se nisu javile promjene u samopoimanju [12]. Na primjeru istraživanja zaključujemo da redovito vježbanje ima značajnu ulogu u samopoimanju. Isto tako, istraživanje koje je provedeno u Njemačkoj u jednom razredu gimnazije pokazalo je sljedeće: stres zbog pisanja testa je smanjen kod gimnazijalaca satom intenzivnog kružnog treninga nakon testa, dok u grupama koje su nakon testa imale relaksirajući sat književnosti nije primijećeno manje stresa [13]. Kakva izvrsna prilika. Govoreći o stresu, svjesni smo da svi znaju što je stres te da svi znaju i koliko je on zapravo štetan. Teško ga je izbjeći, borimo se s tim, a ne vidimo rješenje problema. Rješenje leži u fizičkoj aktivnosti. Zašto ne razmišljamo u tom pravcu? Ljudi često sežu za farmakološkim supstancama za ublažavanje stresa i bolova, a imamo puno zdraviju supstancu zvanu fizička aktivnost. U nekim istraživanjima primijećeno je da se fizičkom aktivnošću može dovesti čak i do smanjenja doze potrebnih lijekova. Valjalo bi istaknuti povezanosti između sporta i kognitivnih procesa, točnije inteligencije. Osobe koje se bave sportom pokazuju veći stupanj kvalitete života te kvalitetnije suočavanje sa stresom u životu, kako sportskom, tako i privatnom [14]. Sport doista ima mnogo utjecaja i sfera kojih se dotiče, od onih na mikrosocijalnoj skali (pojedinaac) do onih na makrosocijalnoj (kompanije, tvrtke, države) te tako, primjerice, u skandinavskim zemljama djeca koja su podvrgnuta tjelesnoj aktivnosti i boravku u prirodi pokazuju najveći stupanj kvalitete obrazovanja u svijetu. Dok se, recimo, u Japanu prije početka radnog vremena najprije odvoji sat vremena za fizičku aktivnost kako bi se tijelo što bolje pripremio za rad. Poznato je kako je Japan jedna od najjačih gospodarskih sila na svijetu.

### 2.2.2. Socijalni aspekti tjelesne aktivnosti

Posljednji aspekt koji želim spomenuti je socijalni aspekt. Aristotel je davnih dana odredio čovjeka kao *zoon politikon*, točnije društveno biće koje ima potrebu socijalizirati se i družiti. Kada pogledamo svijet oko sebe, svjedoci smo druženja preko *Skypea*, dopisivanja na *Messengeru* ili drugim aplikacijama. Čovjek je postao virtualno biće. Ljudi su došli do te granice da su spremni brak sklopiti preko Interneta. Doista možemo biti sretni što imamo priliku koristiti

tako fantastičnu stvar i što imamo mogućnost biti povezani s čitavim svijetom. Nažalost, socijalni aspekt i njegovo značenje je narušeno samim time što postajemo sve manje društvena bića. Ono što nam fizička aktivnost pruža jest upoznavanje novih ljudi. Upoznavanje ljudi koji imaju interese slične našima.

Tjelesna aktivnost može imati ulogu u procesu socijalizacije, ali isto tako ona može imati bitnu ulogu u procesu resocijalizacije. Pod pojmom resocijalizacija podrazumijeva se neka ponovna socijalizacija, dakle ponovni početak socijalizacije. Ona je značajna kod liječenih alkoholičara, drogeraša ili pušača. Takve osobe uključivanjem u neki oblik grupne tjelovježbe stvaraju oko sebe okolinu koja ih motivira te podržava njihov sadašnji (novi) oblik ponašanja. Na taj način osoba se ponovno socijalizira, ali ovaj put ona se socijalizira u jednoj zdravoj okolini. To je upravo ono što rekreacija pruža. Ako se upustimo u rekreaciju s nekim našim poznanikom i pravilno i kontinuirano je upražnjavamo (3x tjedno po min. 1h), provodit ćemo vrijeme s njim i dublje ga upoznavati. Jačat ćemo našu percepciju i vještine socijalizacije. Imat ćemo više razumijevanja i veću razinu empatije te se na taj način povezati i stvoriti trajnije prijateljstvo. Također će nam te vještine pomoći i u svakodnevnom životu, a osobito u sferi poslovnog života zato što će nas drugi ljudi afirmirati i doživljavati kao ravnopravnog člana društva. A ako pak imamo titulu šefa, to će pospješiti našu suradnju s podčinjenima jer onda neće do izražaja dolaziti hijerarhija, već uzajamno poštenje i ljubav. Ono što stručnjaci smatraju odlikama pravog koordinatora, šefa, lidera, nadređenog (nositeljima društva) su empatija i vizija (perspektiva). (Simon Sinek – *Most leaders don't know game they are in*, Live2Lead 2016, predavanje.) To je upravo ono što rekreacija nudi. Moramo suosjećati s protivnikom i prijateljem, ali i imati viziju (ciljeve) koje ćemo realizirati. Tu do izražaja dolaze organizacijske vještine koje su potrebne osobito u zdravstvenom sektoru te ćemo biti znatno sposobniji ljudima nuditi adekvatniju pomoć koja će djelovati kao blagoslov njihovu zdravlju.

### **2.3. Kako se pokrenuti**

Motivacija – osnova našeg djelovanja, ona pobuđuje, usmjerava i održava ponašanje koje vodi prema nekom cilju, određuje cilj i intenzitet trajanja. Uspjeh = (znanje + sposobnosti) x motivacija [14]. „Postupaj prema ljudima kao da jesu ono što bi mogli biti i pomози im da postanu ono za što su sposobni“, kaže Goethe. Da bismo se bavili fizičkom aktivnošću na jedan siguran i zdrav način, moramo početi polako. Naše tijelo nije zaslužio šokove niti ih podnosi baš najbolje. Da bi naše tijelo reagiralo valjano i da bismo postigli dobar rezultat, moramo krenuti s aktivnostima slabijeg intenziteta te ga postepeno pojačavati. Srčani udar i ostale srčane smetnje

rijetke su za vrijeme fizičke aktivnosti. Unatoč tome, rizik se povećava kada smo odjednom znatno više aktivni nego do sad [10]. Vrlo je bitno reći da ako smo izrazito fizički neaktivni i želimo se početi baviti određenom aktivnošću, trebamo se javiti liječniku kako bi se utvrdile eventualne zdravstvene nepravilnosti i kako bi se spriječila bilo kakva ozljeda ili oboljenje. Organizam mora proći proces prilagodbe na razinu fizičke aktivnosti koju želimo sprovesti.

Sustavna duga tjelesna aktivnost, a posebno ciljani aerobni sportski trening (trening koji dozvoljava unos velike količine kisika) izaziva u prijenosnom i nadređenim regulacijskim sustavima niz značajnih strukturnih i fizioloških promjena, koje značajno unapređuju njihovu reaktivnost i njihov funkcijski kapacitet te osiguravaju povećanje energijskih i radnih sposobnosti [2]. Nijedna promjena ne može nastupiti odmah u potpunosti. Godine lošeg načina života ne mogu se popraviti u mjesec dana. Potreban je trud, znoj i rad. Potrebno je dati organizmu vremena da se prilagodi, da se snađe, dati mu vremena za izgradnju i poboljšanje vlastitog sustava. Puno toga se mora adaptirati da bismo mogli normalno funkcionirati i baviti se većim intenzitetom fizičke aktivnosti.

Jedan od prvih koraka jest upitati sami sebe zašto se želimo aktivirati. Zašto mi je moje zdravlje toliko bitno? Razmislimo o dobrobitima koje smo gore nabrojali, razmislimo o mogućnosti koja nam se nudi, o mogućnosti da živimo kvalitetnije od mnogih drugih ljudi. Isto tako, razmislimo o tome koje su prepreke u našem životu koje nas odvlače od našeg cilja i od naše želje da budemo aktivni. Razmislimo što nas najviše koči, razmišljajmo o problemu i razmislimo kako ga riješiti. Nijedan problem nije nerješiv.

Bitno je pronaći motivaciju u osobama koje su fizički aktivne i koje upražnjavaju fizičku aktivnost u potrebnoj mjeri. Čitajte o fizičkoj aktivnosti; pronalaženje bilo kojeg izvora motivacije potaknut će vas da krenete s upražnjavanjem većeg intenziteta fizičke aktivnosti i da ustrajete u tome. Grupe za fitness, večernja košarka, grupe za aerobik – postoji mnogo načina da se uključimo u neku grupu, da ne budemo sami. Puno je lakše održavati kontinuitet i motivaciju ako smo u grupi koja nas bodri, podupire i hrabri. Dakle, možemo reći da je s fizičkom aktivnošću potrebno krenuti polako, sigurnim koracima, a kada se jednom krene potrebno je ustrajati i napredovati iz dana u dan. Kada smo u prilici birati između pokretnih stepenica i onih običnih, odaberimo obične. Kada smo u prilici birati između brze hrane i zdravog obroka, odaberimo zdravi obrok. Bitna stvar u fizičkoj aktivnosti su ciljevi. Postavimo si ciljeve. Na taj način ćemo biti u mogućnosti pratiti svoj napredak. Ne smijemo postavljati ciljeve koji nisu realni jer će nas to obeshrabriti. Pratimo svoj napredak ne samo kroz gubitak tjelesne težine već i kroz sam napredak u izdržljivosti, vježbama i treningu te umoru kroz dan.

## 2.4. Uloga edukacije u fizičkoj aktivnosti

Edukacija (lat. odgoj, obrazovanje mlađih naraštaja) je proces koji se odvija u životu svakog čovjeka. Formalna edukacija započinje prvim danima u vrtiću, a završava nakon srednje škole, fakulteta, magisterija ili čak doktorata. Neformalna edukacija je ona edukacija koja se odvija čitav naš život. Generalno gledano, obje edukacije su bitne kako bismo uspjeli u životu. Kroz život se učimo svemu, ali koliko učimo o važnosti tjelesne aktivnosti u našem životu? Kako izgledaju sati Tjelesnog i zdravstvenog odgoja u školama? Tko je uopće dovoljno kompetentan da govori o fizičkoj aktivnosti? Uz ulogu učitelja, profesora i ostalih djelatnika koji su u stalnom doticaju s mladima, smatram da isto tako i medicinsko osoblje ima značajnu ulogu u edukaciji o fizičkoj aktivnosti. Medicinsko osoblje u stalnom je kontaktu s ljudima te je savjetovanje i edukacija jedna od najčešćih intervencija, pogotovo kod medicinske sestre/tehničara. Ono za što se svaki medicinski djelatnik zalaže jest promicanje zdravlja i poboljšanje kvalitete života. Baš iz tog razloga trebamo djelovati na mlade ljude kako bi oni shvatili važnost fizičke aktivnosti u njihovu životu.

Virtualni svijet postao je svakidašnjica i nešto potpuno normalno. Postoje brojni načini kako možemo iskoristiti taj virtualni svijet, kako gomilu negativnih stvari koje nam on donosi preokrenuti u pozitivne: reklame na Internetu, razni pozivi na događaje, kratke brošure o fizičkoj aktivnosti, letci ili možda razni motivacijski video uradci kojima ćemo potaknuti ljude da se krenu baviti fizičkom aktivnošću.

Izvan virtualnog svijeta također možemo djelovati u mnogo sfera. Prije svega, bitno je biti živi primjer onoga što promoviramo i predstavljamo. Ne možemo pričati kako je fizička aktivnost dobra, kako je bitna, kako je lijepo biti zdrav ako sami nismo primjer toga i ako se ne ponašamo u skladu s onim što govorimo. Prvo trebamo krenuti od sebe, a tek onda djelovati prema van na ostale ljude. Demotivirana osoba osuđena je na propast. Najbolji način za edukaciju ljudi jest ostati zapažen, biti primijećen, natjerati ljude da vide da se mi bavimo nečime, da radimo nešto što je zanimljivo, a ujedno i dobro za naše zdravlje. Smatram da je ovo dio posla koji se ne može delegirati, već moramo sami uzeti stvari u svoje ruke.

Edukacija često oduzima mnogo vremena i truda, ali doista se isplati ako pokrenemo barem jednu osobu i navedemo je na promjenu. Sestra savjetnica je jedno veliko zanimanje koje leži unutar svake sestre/tehničara i vrlo je bitno. To je ono što sestrinsku praksu čini jednom velikom, sveobuhvatnom i vrlo zahtjevnom, ali ipak mogućom ako se radi sa srcem. Sljedeći put kada vam bilo tko kaže nešto o fizičkoj aktivnosti, nemojte odbiti savjet nego ga saslušajte i razmislite o onome što vam ta osoba govori i zašto ona misli da je fizička aktivnost toliko bitna.

### **3. Stavovi i osviještenost studenata studija sestrinstva o fizičkoj aktivnosti**

Svaki istraživački rad ima svoju dobru stranu i smatram da pomoću njega saznajemo korisna znanja koja mogu pomoći nama, zdravstvenim djelatnicima, i svim ostalim čitateljima kako bi se poučili iz dobrog primjera ili naučili što ne trebamo raditi i što trebamo izbjegavati iz lošeg primjera.

#### **3.1. Cilj rada**

Cilj provedenog istraživanja jest utvrditi kakvi su stavovi studenata studija sestrinstva o fizičkoj aktivnosti. Isto tako, cilj je utvrditi koliko su isti ti studenti osviješteni po pitanju fizičke aktivnosti i koliko se brinu o stupnju vlastite fizičke aktivnosti. Ispitanike se ispitalo koliko se bave fizičkom aktivnošću te u kojim oblicima. Nakon toga ispitivali su se stavovi studenata o fizičkoj aktivnosti u vidu nekih općih teza koje govore o dobrobitima fizičke aktivnosti.

#### **3.2. Hipoteze**

H1 Studenti studija sestrinstva nisu dovoljno fizički aktivni.

H2 Studenti studija sestrinstva imaju pozitivne stavove i usvojena znanja o fizičkoj aktivnosti.

#### **3.3. Uzorak**

U anketi je sudjelovalo 70 ispitanika, od kojih su 5 ispitanika muškog spola, a 65 ispitanika ženskog. Dob ispitanika je od 20 pa sve do 41 godinu. Svi ispitanici su samostalno pristupili rješavanju ankete. Ispitanicima je objašnjen cilj ovog istraživanja i sve metode koje će se koristiti. Također, svi podaci koji su dobiveni koristit će se isključivo u svrhu izrade ovog rada. Anketa je u potpunosti anonimna, kao i njezini podaci, te će oni biti zaštićeni i neće se koristiti u bilo koje druge svrhe osim u svrhu izrade ovog rada.

#### **3.4. Metoda**

Prikupljanje podataka za ovaj istraživački rad provedeno je putem ankete. Anketa se sastoji od 21 pitanja. Prvih trinaest pitanja su pitanja na zaokruživanje. Sljedećih 6 pitanja su tvrdnje koje su se ocjenjivale ocjenama od 1 (u potpunosti se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Posljednje pitanje je pitanje esejskog tipa.

## 4. Rezultati istraživanja

Provedenu anketu kojom su se ispitali stavovi i osviještenost studenata studija sestrinstva o fizičkoj aktivnosti grafički će se prikazati kako bi se bolje razumjeli udjeli i postotci. Na taj način dobit ćemo bolju i širu sliku sveukupnih rezultata ankete.

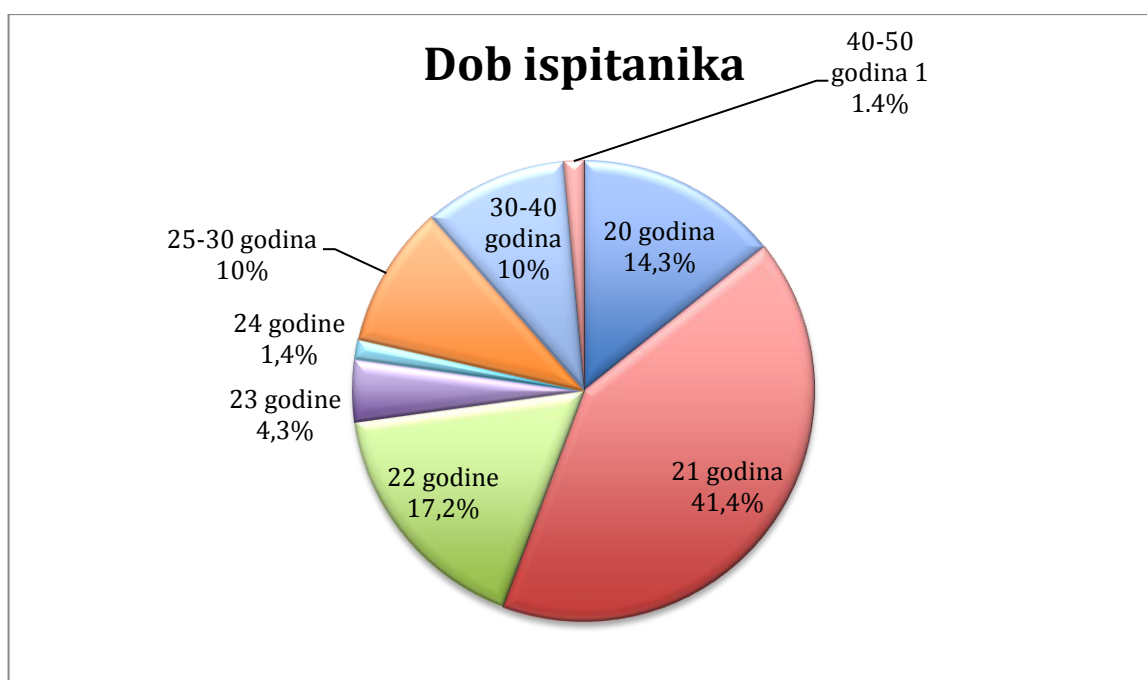
Prvo ponuđeno pitanje je pitanje o spolu. Ponuđeni odgovori su: a) muško, b) žensko. U istraživanju je ukupno sudjelovalo 70 ispitanika. Od ukupnog broja ispitanika 93% (65/70) činile se osobe ženskog spola. Preostalih 7% (5/70) činile su osobe muškog spola.



*Graf 4.1 Prikaz ispitanika prema spolu [izvor: autor J.G.].*

Drugo ponuđeno pitanje odnosilo se na dob ispitanika. Ispitanici su trebali brojkom upisati svoju dob. Pri obrađivanju rezultata ankete njihove dobi podijeljene su u kategorije.

Dob ispitanika podijeljena je prema kategorijama. U prvoj kategoriji nalaze se osobe koje imaju 20 godina. Te osobe nose 14,3% (10/70) udjela u ovom grafu. Nakon njih slijede osobe koje imaju 21 godinu, kojih je čak 41,4% (29/70). Osoba koje imaju 22 godine je 17,2% (12/70), dok je osoba s 23 godine 4,3% (3/70). Jedna osoba ima 24 godine i nosi 1,4%(1/70). U kategoriji 25-30 godina nalazi se 10% (7/70) ispitanika. U kategoriji 30-40 godina nalazi se također 10% (7/70) ispitanika. U posljednjoj kategoriji, 40-50 godina, nalazi se 1 osoba koja nosi 1,4% (1/70).



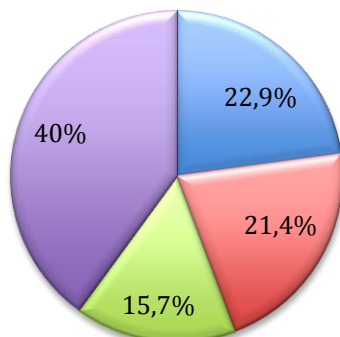
Graf 1.2 Prikaz dobi ispitanika [izvor: autor J.G.].

Treće pitanje glasilo je: *Hodam do fakulteta, na posao te u kupovinu*. Ispitanici su trebali odabrati jedan od četiri ponuđena odgovora. Ponuđeni odgovori su: *nikad*, *1 do 2 puta tjedno*, *2 do 3 puta tjedno* i *svakodnevno*. Na ovo pitanje odgovori su sljedeći: do fakulteta, na posao i u kupovinu nikad ne hoda 22,9% (16/70) ispitanika. Udio ispitanika koji hodaju do fakulteta, na posao te u kupovinu 1 do 2 puta tjedno iznosi 21,4% (15/70). Udio ispitanika koji hodaju do fakulteta, na posao te u kupovinu 2 do 3 puta tjedno iznosi 15,7% (11/70) ispitanika. Udio ispitanika koji svakodnevno hodaju na fakultet, posao i u kupovinu iznosi 40% (28/70) ispitanika.



## Hodam do fakulteta, na posao te u kupovinu.

■ Nikad ■ 1 do 2 puta tjedno ■ 2 do 3 puta tjedno ■ Svakodnevno

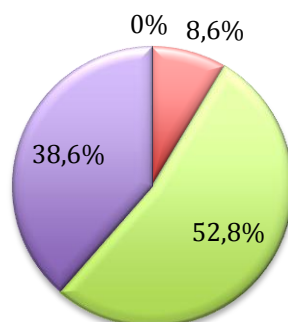


Graf 1.3 Hodam do fakulteta, na posao te u kupovinu [izvor: autor J.G.].

Četvrto pitanje glasilo je: Penjem se stepenicama umjesto da koristim dizalo ili pokretne stepenice. Ispitanici su trebali odabrati jedan od 4 ponuđena odgovora. Ponuđeni odgovori bili su: *nikad*, *rijetko*, *ponekad* i *uvijek*. Na postavljeno pitanje 0% (0/70) ispitanika odgovorilo je *nikad*. Broj osoba koje rijetko koriste stepenice umjesto dizala i pokretnih stepenica iznosi 8,6% (6/70) ispitanika. Udio ispitanika koji ponekad koriste stepenice umjesto pokretnih stepenica i dizala iznosi 52,8% (37/70) ispitanika. Udio ispitanika koji uvijek koriste stepenice umjesto dizala i pokretnih stepenica iznosi 38,6% (27/70) ispitanika.

## Penjem se stepenicama umjesto da koristim dizalo ili pokretne stepenice.

■ Nikad ■ Rijetko ■ Ponekad ■ Uvijek



Graf 1.4 Penjem se stepenicama umjesto da koristim dizalo ili pokretne stepenice [izvor: autor J.G.].

Peto pitanje glasilo je: *Odvajam vrijeme za šetnju zbog svojeg fizičkog zdravlja*. Ispitanici su trebali odabrati jedan od četiri ponuđena odgovora. Ponuđeni odgovori glasili su: *nikad*, *1 do 2 puta tjedno*, *2 do 3 puta tjedno* i *svakodnevno*. Na postavljeno pitanje 20% (14/70) ispitanika odgovorilo je *nikad*. Udio ispitanika koji 1 do 2 puta tjedno odvajaju vrijeme za šetnju zbog svojeg fizičkog zdravlja iznosi 48,6% (34/70). Udio ispitanika koji 2 do 3 puta tjedno odvajaju vrijeme za šetnju zbog svojeg fizičkog zdravlja iznosi 18,6% (13/70). Preostalih 12,8% (9/70) ispitanika svakodnevno odvađa vrijeme za šetnju zbog svojeg fizičkog zdravlja.

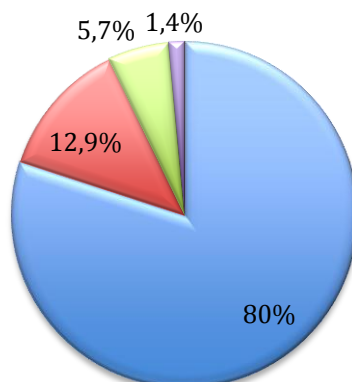


Graf 1.5 *Odvajam vrijeme za šetnju zbog svojeg fizičkog zdravlja* [izvor: autor J.G.].

Šesto pitanje glasilo je: *Aktivno se bavim rekreativnim sportovima (tenis, odbojka, nogomet, rukomet...)*. Ispitanici su trebali odabrati jedan od 4 ponuđena odgovora. Ponuđeni odgovori glasili su: *nikad*, *1 do 2 puta tjedno*, *2 do 3 puta tjedno* i *4 ili više puta tjedno*. Na postavljeno pitanje 80% (56/70) ispitanika odgovorilo je da se nikad ne bavi nikakvim rekreativnim sportovima. Udio ispitanika koji se aktivno bave nekim od sportova 1 do 2 puta tjedno iznosi 12,9% (9/70) ispitanika. Udio ispitanika koji se aktivno bave nekim od sportova 2 do 3 puta tjedno iznosi 5,7% (4/70) ispitanika. Udio ispitanika koji se aktivno bave nekim od sportova 4 ili više puta tjedno iznosi 1,4% (1/70) ispitanika.

## Aktivno se bavim rekreativnim sportovima (tenis, odbojka, nogomet, rukomet...).

■ nikad ■ 1 do 2 puta tjedno ■ 2 do 3 puta tjedno ■ 4 ili više puta tjedno

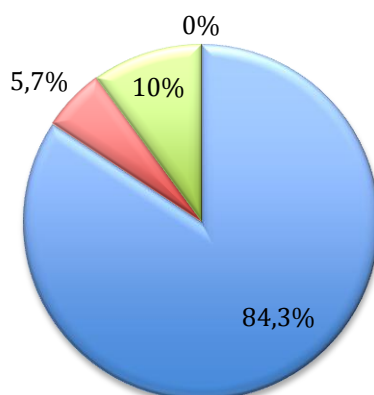


Graf 1.6 Aktivno se bavim rekreativnim sportovima [izvor: autor J.G.].

Sedmo pitanje glasilo je: *Odlazim u fitness centar (body building, joga, zumba...)*. Ispitanici su trebali odabrati jedan od četiri ponuđena odgovora. Ponuđeni odgovori glasili su: *nikad, 1 do 2 puta tjedno, 2 do 3 puta tjedno i 4 ili više puta tjedno*). Udio ispitanika koji nikad ne odlaze u fitness centar iznosi 84,3% (59/70) ispitanika. Ispitanici koji odlaze u fitness centar 1 do 2 puta tjedno čine 5,7% (4/70) ukupnog udjela. Udio ispitanika koji idu u fitness centar 2 do 3 puta tjedno iznosi 10% (7/70). Nažalost, udio ispitanika koji idu u fitness centar 4 ili više puta tjedno iznosi 0% (0/70).

## Odlazim u fitness centar (*body building, zumba, joga...*).

■ nikad   ■ 1 do 2 puta tjedno   ■ 2 do 3 puta tjedno   ■ 4 ili više puta tjedno

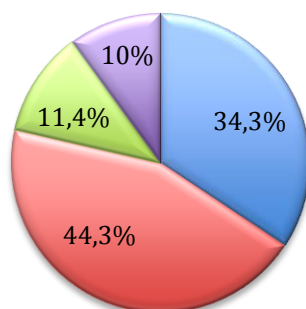


Graf 1.7 Odlazim u fitness centar (*body building, joga, zumba...*) [izvor: autor J.G.].

Osmo pitanje glasilo je: *Odvajam vrijeme za tjelovježbu kod kuće*. Ispitanici su imali mogućnost zaokružiti jedan od 4 ponuđena odgovora. Ponuđeni odgovori glasili su: *nikad, 1 do 2 puta tjedno, 2 do 3 puta tjedno te 4 ili više puta tjedno*. Udio ispitanika koji nikad ne odvajaju vrijeme za tjelovježbu kod kuće iznosi 34,3% (24/70). Ispitanici koji odvajaju vrijeme za tjelovježbu kod kuće 1 do 2 puta tjedno čine 44,3% (31/70). Ispitanici koji 2 do 3 puta tjedno odvajaju vrijeme za tjelovježbu kod kuće čine 11,4% (8/70) ukupnog udjela. Udio ispitanika koji vježbaju kod kuće 4 ili više puta tjedno iznosi 10% (7/70).

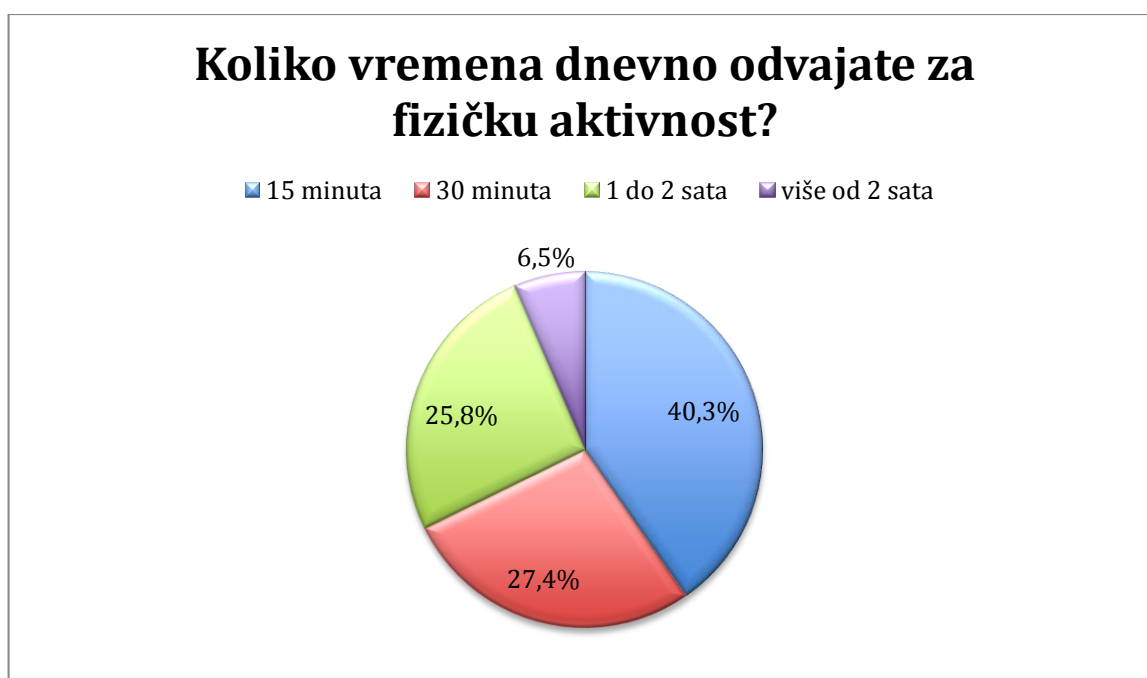
## Odvajam vrijeme za tjelovježbu kod kuće.

■ nikad   ■ 1 do 2 puta tjedno   ■ 2 do 3 puta tjedno   ■ 4 ili više puta tjedno



Graf 1.8 Odvajam vrijeme za tjelovježbu kod kuće [izvor: autor J.G.].

Deveto pitanje glasilo je: *Koliko vremena dnevno odvajate za fizičku aktivnost (ciljana fizička aktivnost poput trčanja ili teretane)?* Ispitanici su trebali odabrati jedan od ponuđena četiri odgovora. Ponuđeni odgovori su: *15 minuta*, *30 minuta*, *1 do 2 sata* i *više od dva sata*. Udio ispitanika koji za fizičku aktivnost odvajaju 15 minuta dnevno iznosi 40,3% (25/62). Ispitanici koji za svoju fizičku aktivnost odvajaju 30 minuta dnevno čine 27,4% (17/62). Ispitanici koji za fizičku aktivnosti dnevno odvajaju 1 do 2 sata čine 25,8% (16/62). Ispitanici koji za svoju fizičku aktivnost odvajaju više od 2 sata dnevno čine 6,5% (4/62).

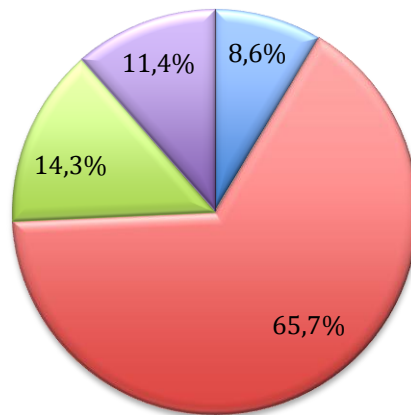


*Graf 1.9 Koliko vremena odvajate za fizičku aktivnost [izvor: autor J.G.].*

Deseto pitanje glasilo je: *Zbog čega se bavite fizičkom aktivnošću (ciljana fizička aktivnost poput trčanja ili teretane)?* Ispitanici su trebali odabrati jedan od ponuđena tri odgovora ili su mogli upisati četvrti odgovor sami po svojoj želji. Ponuđeni odgovori bili su: *moram*, *želim i samo zbog dobrog izgleda*. Udio ispitanika koji se fizičkom aktivnošću bave jer moraju iznosi 8,6% (6/70). Udio ispitanika koji se fizičkom aktivnošću bave jer žele iznosi 65,7% (46/70). Udio ispitanika koji se fizičkom aktivnošću bave samo zbog dobrog izgleda je 14,3% (10/70). Udio ispitanika koji se fizičkom aktivnošću ne bave iznosi 11,4% (8/70).

## Zbog čega se bavite fizičkom aktivnošću?

■ moram ■ želim ■ samo zbog dobrog izgleda ■ ne bavim se

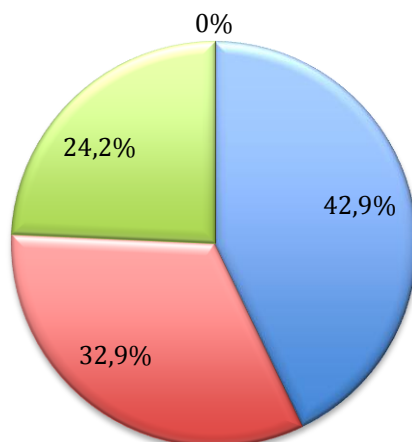


Graf 1.10 Zbog čega se bavite fizičkom aktivnošću [izvor: autor J.G.].

Jedanaesto pitanje glasi: *Svoju fizičku aktivnost smatrate...* Ispitanici su trebali odgovoriti jednim od ponuđena četiri odgovora. Ponuđeni odgovori bili su: *nedovoljnom*, *prosječnom*, *dovoljnom (može biti i bolja)* i *izvanrednom (zadovoljni ste razinom fizičke aktivnosti)*. Udio ispitanika koji smatraju da je njihova fizička aktivnost nedovoljna iznosi 42,9% (30/70). Udio ispitanika koji smatraju da je njihova fizička aktivnost prosječna iznosi 32,9% (23/70). Udio ispitanika koji smatraju da je njihova fizička aktivnost dovoljna, no može biti i bolja iznosi 24,2% (17/70). Udio ispitanika koji smatraju da je njihova fizička aktivnost izvanredna iznosi 0% (0/70).

## Svoju fizičku aktivnost smatrate:

■ nedovoljnom ■ prosječno ■ dovoljnom ■ izvanrednom

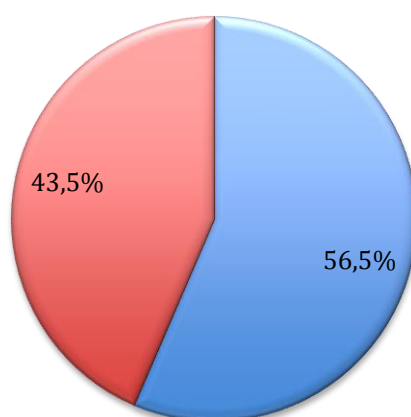


Graf 1.11 Svoju fizičku aktivnost smatrate [izvor: autor J.G.].

Dvanaesto pitanje glasi: *Fizičkom aktivnošću (ciljanom fizičkom aktivnošću poput teretane ili trčanja) bavite se...* Ispitanici su trebali odgovoriti na jedno od dva ponuđena odgovora. Ponuđeni odgovori glasili su: *samo prije ljeta* i *tijekom cijele godine*. Udio ispitanika koji se fizičkom aktivnošću bave samo prije ljeta iznosi 56,5% (35/62). Udio ispitanika koji se fizičkom aktivnošću bave tijekom cijele godine iznosi 43,5% (27/62).

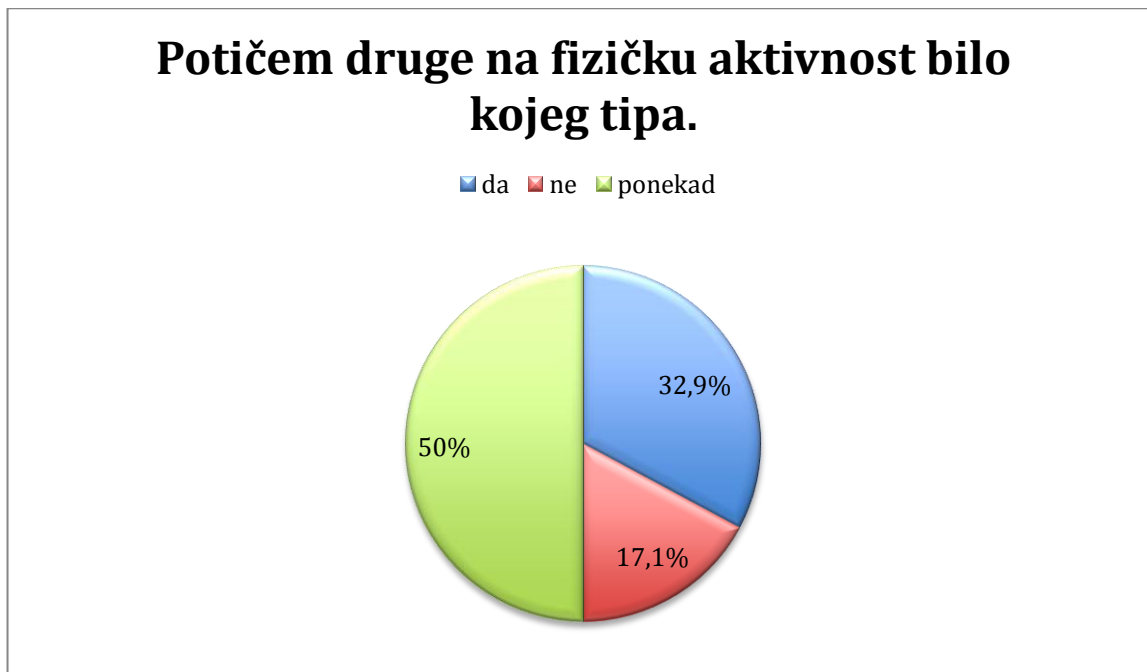
## Fizičkom aktivnošću bavite se:

■ samo prije ljeta ■ tijekom cijele godine



Graf 1.12. Fizičkom aktivnošću bavite se [izvor: autor J.G.].

Trinaesto pitanje glasilo je: *Potičem druge na fizičku aktivnost bilo kojeg oblika*. Ispitanici su trebali odabrati jedan od ponuđena tri odgovora. Ponuđeni odgovori glasili su: *da*, *ne* i *ponekad*. Ispitanici koji potiču druge na fizičku aktivnost bilo kojeg tipa čine 32,9% (23/70). Ispitanici koji ne potiču druge na fizičku aktivnost čine 17,1% (12/70). Ispitanici koji ponekad potiču druge na fizičku aktivnost čine 50% (35/70).

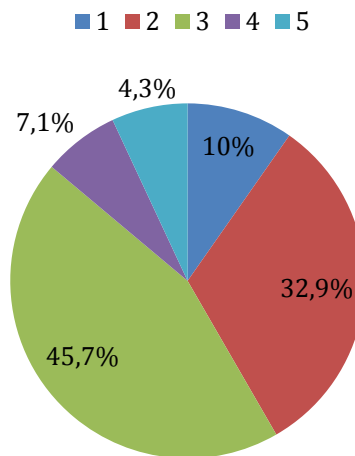


Graf 1.13 *Potičem druge na fizičku aktivnost bilo kojeg oblika* [izvor: autor J.G.].

Četrnaesto pitanje glasilo je: *Smatram da su mladi dovoljno fizički aktivni*. Ispitanici su trebali postavljenu tvrdnju ocijeniti ocjenom od 1 do 5. Jedan znači da se uopće ne slažu s tvrdnjom, dok 5 znači da se u potpunosti slažu za postavljenom tvrdnjom. Udio ispitanika koji su ovu tvrdnju ocijenili ocjenom 1 iznosi 10% (7/70). Udio ispitanika koji su ovu tvrdnju ocijenili s 2 iznosi 32,9% (23/70). Udio ispitanika koji su ovu tvrdnju ocijenili s 3 iznosi 45,7% (32/70). Udio ispitanika koji su ovu tvrdnju ocijenili s 4 iznosi 7,1% (5/70). Udio ispitanika koji su ovu tvrdnju ocijenili s 5 iznosi 4,3% (3/70).



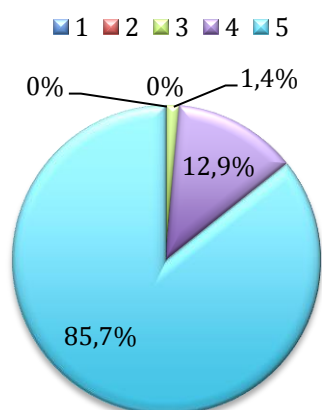
## Smatram da su mladi dovoljno fizički aktivni.



Graf 1.14 Smatram da su mladi dovoljno fizički aktivni [izvor: autor J.G.].

Petnaesto pitanje postavljeno je također u obliku tvrdnje koja glasi: *Smatram da je fizička aktivnost potrebna kako za fizičko, tako i za psihičko zdravlje.* Ispitanici su trebali postavljenu tvrdnju ocijeniti ocjenom od 1 do 5. Jedan znači da se uopće ne slažu s tvrdnjom, dok 5 znači da se u potpunosti slažu s postavljenom tvrdnjom. Udio ispitanika koji su ovu tvrdnju ocijenili ocjenom 1 iznosi 0% (0/70). Udio ispitanika koji su ovu tvrdnju ocijenili ocjenom 2 iznosi 0% (0/70). Udio ispitanika koji su ovu tvrdnju ocijenili s 3 iznosi 1,4% (1/70). Udio ispitanika koji su ovu tvrdnju ocijenili s 4 iznosi 12,9% (9/70). Udio ispitanika koji su ovu tvrdnju ocijenili ocjenom 5 iznosi 85,7% (60/70).

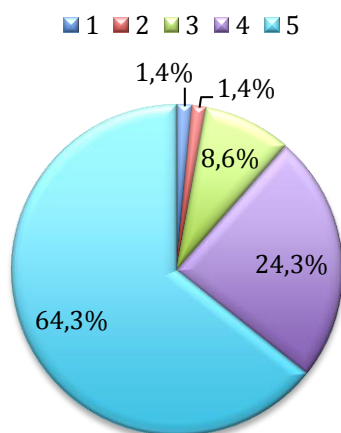
## Smatram da je fizička aktivnost potrebna kako za fizičko, tako i za psihičko zdravlje.



Graf 1.15 Smatram da je fizička aktivnost potrebna kako za fizičko, tako i za psihičko zdravlje [izvor: autor J.G.].

Šesnaesto pitanje glasi: *Smatram da medicinsko osoblje ima bitnu ulogu u poticanju mladih na fizičku aktivnost.* Ispitanici su trebali postavljenu tvrdnju ocijeniti ocjenom od 1 do 5. Jedan znači da se uopće ne slažu s tvrdnjom, dok 5 znači da se u potpunosti slažu s postavljenom tvrdnjom. Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 1 iznosi 1,4% (1/70). Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 2 iznosi 1,4% (1/70). Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 3 iznosi 8,6% (6/70). Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 4 iznosi 24,3% (17/70). Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 5 iznosi 64,3% (45/70).

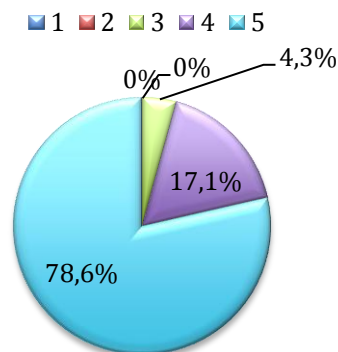
## Smatram da medicinsko osoblje ima bitnu ulogu u poticanju mladih na fizičku aktivnost.



Graf 1.16 Smatram da medicinsko osoblje ima bitnu ulogu u poticanju mladih na fizičku aktivnost [izvor: autor J.G.].

Sedamnaesto pitanje glasi: *Smatram da se o fizičkoj aktivnosti premalo priča dok je čovjek zdrav te da bi veliki naglasak trebalo staviti na fizičku aktivnost kao prevenciju bolesti.* Ispitanici su trebali postavljenu tvrdnju ocijeniti ocjenom od 1 do 5. Jedan znači da se uopće ne slažu s tvrdnjom, dok 5 znači da se u potpunosti slažu s postavljenom tvrdnjom. Ispitanici koji su ovu tvrdnju ocijenili ocjenom 1 čine 0% (0/70). Ispitanici koji su ovu tvrdnju ocijenili ocjenom 2 čine 0% (0/70). Ispitanici koji su ovu tvrdnju ocijenili ocjenom 3 čine 4,3% (3/70). Ispitanici koji su ovu tvrdnju ocijenili ocjenom 4 čine 17,1% (12/70). Ispitanici koji su ovu tvrdnju ocijenili ocjenom 5 čine 78,6% (55/70).

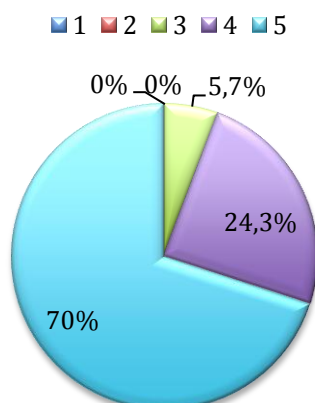
**Smatram da se o fizičkoj aktivnosti premalo priča dok je čovjek zdrav te da bi veliki naglasak trebalo staviti na fizičku aktivnost kao prevenciju bolesti.**



*Graf 1.17 Smatram da se o fizičkoj aktivnosti premalo priča dok je čovjek zdrav te da bi naglasak trebalo staviti na fizičku aktivnost kao prevenciju bolesti [izvor: autor J.G.].*

Osamnaesto pitanje glasi: *Smatram da su grupni treninzi odlični zbog motivacije koju pružaju.* Ispitanici su trebali postavljenu tvrdnju ocijeniti ocjenom od 1 do 5. Jedan znači da se uopće ne slažu s tvrdnjom, dok 5 znači da se u potpunosti slažu s postavljenom tvrdnjom. Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 1 iznosi 0% (0/70). Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 2 iznosi 0% (0/70). Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 3 iznosi 5,7% (4/70). Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 4 iznosi 24,3% (17/70). Udio ispitanika koji su ovu tvrdnju ocijenili ocjenom 5 iznosi 70% (49/70).

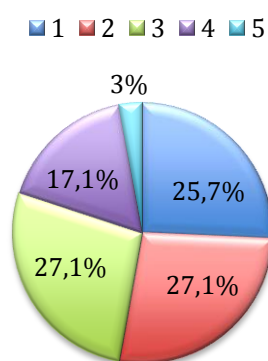
## Smatram da su grupni treninzi odlični zbog motivacije koju pružaju.



Graf 1.18 Smatram da su grupni treninzi odlični zbog motivacije koju pružaju [izvor: autor J.G.].

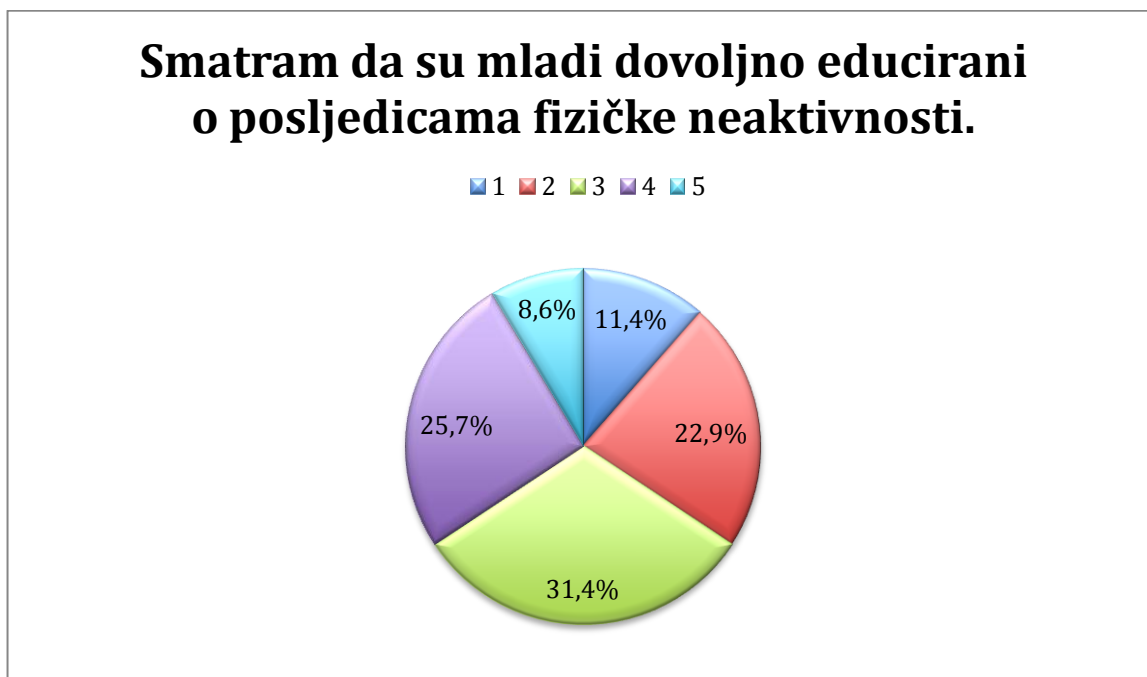
Devetnaesto pitanje glasi: *Smatram da fakultet pruža dovoljno opcija i podrške za bavljenje fizičkom aktivnošću.* Ispitanici su trebali postavljenu tvrdnju ocijeniti ocjenom od 1 do 5. Jedan znači da se uopće ne slažu s tvrdnjom, dok 5 znači da se u potpunosti slažu s postavljenom tvrdnjom. Ispitanici koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 1 čine 25,7% (18/70). Ispitanici koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 2 čine 27,1% (19/70). Ispitanici koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 3 čine 27,1% (19/70). Ispitanici koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 4 čine 17,1% (12/70). Ispitanici koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 5 čine 3% (2/70).

## Smatram da fakultet pruža dovoljno opcija i podrške za bavljenje fizičkom aktivnošću.



Graf 1.19 Smatram da fakultet pruža dovoljno opcija i podrške za bavljenje fizičkom aktivnošću [izvor: autor J.G.].

Dvadeseto pitanje glasi: *Smatram da su mladi dovoljno educirani o posljedicama fizičke neaktivnosti*. Ispitanici su trebali postavljenu tvrdnju ocijeniti ocjenom od 1 do 5. Jedan znači da se uopće ne slažu s tvrdnjom, dok 5 znači da se u potpunosti slažu s postavljenom tvrdnjom. Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili s 1 iznosi 11,4% (8/70). Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 2 iznosi 22,9% (16/70). Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 3 iznosi 31,4% (22/70). Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 4 iznosi 25,7% (18/70). Udio ispitanika koji su tvrdnju ocijenili ocjenom 5 iznosi 8,6% (6/70) ispitanika.

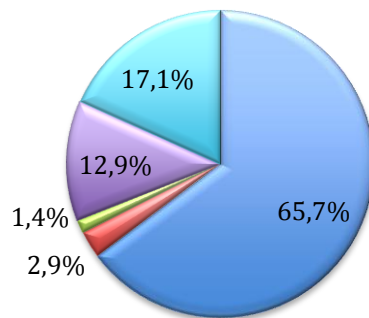


Graf 1.20. *Smatram da su mladi dovoljno educirani o posljedicama fizičke neaktivnosti.*  
[izvor: autor J.G.]

Dvadeset i prvo pitanje je pitanje koje je postavljeno na način da ispitanici odgovaraju svojim riječima, dakle esejskog je tipa. Odgovori su razvrstani u kategorije te se iz tih kategorija izračunava daljnji postotak i udio svih dobivenih odgovora. Najčešći odgovor bio je nedostatak vremena i njega je koristilo 65,7% (46/70) ispitanika. Ispitanici koji su naveli bolest kao jedan od uzroka čine 2,9% (2/70). Ispitanici koji su naveli financije kao problem čine 1,4% (1/70). Ispitanici koji su naveli volju i motivaciju kao problem čine 12,9% (9/70). Ispitanici koji su odlučili preskočiti ovo pitanje čine 17,1 % (13/70).

## Navedi nekoliko stvari koje te ograničavaju i otežavaju ti bavljenje fizičkom aktivnošću.

■ nedostatak vremena ■ bolest ■ financije ■ volja i motivacija ■ -



Graf 1.21. Navedi nekoliko stvari koje te ograničavaju i otežavaju ti bavljenje fizičkom aktivnošću [izvor: autor J.G.].

## 5. Rasprava

Rasprava se razrađuje kroz analizu rezultata provedene ankete. Ovu anketu popunilo je 70 ispitanika. Anketu je popunilo 65 (93%) osoba ženskog spola te 5 (7%) osoba muškog spola. Ispitanici su bili različitih dobnih skupina. Većinu ispitanika, točnije 55 (78,6%) čine osobe dobnih skupina od 20 do 24 godine, iz čega zaključujemo da su rješavanju ove ankete pristupili većim dijelom mlade osobe. Preostalih 15 (21,6%) ispitanika podijeljeni su u određene dobnih skupine, a to su 25-30 godina gdje nalazimo 7 osoba (10%), 30-40 godina gdje nalazimo također 7 ispitanika (7%) te kategorija 40-50 godina gdje nalazimo jednog ispitanika (1,4%). Na pitanje hodaju li do fakulteta, na posao te u kupovinu 28 (40%) ispitanika je odgovorilo da to rade svakodnevno. Na isto to pitanje 16 (22,9%) ispitanika je odgovorilo da nikad ne hodaju do fakulteta, do posla ili u kupovinu. Taj postotak je prilično zabrinjavajuć. Smatram da bi taj postotak trebao biti manji jer je anketa provedena u gradu i nema izgovora da se barem na jednu od ove tri spomenute lokacije ne ide pješice. Već na sljedećem pitanju ispitanici su odgovarali penju li se stepenicama umjesto da koriste dizalo ili pokretne stepenice. Na ovo pitanje rezultati pokazuju značajno bolji odgovor. Broj ispitanika koji se uvijek penje stepenicama iznosi 27 (38,6%). Ako tom broju dodamo osobe koje se ponekad penju stepenicama, 37 (52,8%), dobivamo veliku većinu. Brojka koja me iznenadila i razveselila jest ta da ne postoji osoba koja je odgovorila „nikad“. Prelazeći s aktivnosti koje možemo obavljati u svakodnevnom životu, dok idemo u ured ili dok šetamo trgovačkim centrom, dolazimo na aktivnosti koje zahtijevaju malo više odvojenog vremena. Ispitanici koji uopće, dakle nikada, ne odvajaju vrijeme za šetnju čine grupu od 14 (20%) ljudi. Najveći broj ljudi, 34 (48,6%), nalazimo u skupini koja za vrijeme za šetnju odvađa 1 do 2 puta tjedno. Ispitanici koji šetaju dva do tri puta tjedno čine grupu od 13 (18,6%) ljudi, dok onih koji šetaju svakodnevno ima samo 9 (12,8%).

Postavljajući pitanja krećemo se dalje prema još većem odvajanju vremena za fizičku aktivnost te dolazimo do pitanja o bavljenju sportom. Poražavajuć je rezultat da se 56 (80%) ljudi ne bavi sportom. Dakle, osobe od 20 do 24 godine čine 78,4% ukupnog udjela ispitanika. Govorimo o mladim osobama koje nisu uključene ni u jednu sportsku aktivnost. Samo 9 (12,9%) ispitanika bavi se sportom 1 do 2 puta tjedno. Preostalo je 5 osoba. Od tih 5 osoba 4 (5,7%) se bave sportom 2 do 3 puta tjedno dok se samo jedna (1,4%) osoba bavi sportom 4 ili više puta tjedno. U analizi interesa srednjoškolaca za tjelesnu aktivnost i nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, Škrinjarić, Blažević i Prelčec dolaze do zaključka da se 55,4% učenika u slobodno vrijeme bavi bilo kojom sportskom ili rekreativnom aktivnošću, a čak 74% učenika želi više sati tjelesnog i zdravstvenog odgoja [15]. Uspoređujući rezultat vidimo da interes za fizičkom aktivnošću opada i da nije toliko prisutan na fakultetu koliko je prisutan u srednjoj školi. U



istraživanju kineziološke aktivnosti u strukturi slobodnog vremena studenata Zagrebačkog Sveučilišta 2006. godine, Buntić dolazi do rezultata da je postotak studenata koji se bave fizičkim aktivnostima sljedeći: Fakultet strojarstva i brodogradnje 71,68%, Učiteljska akademija 55,69%, Prirodoslovno-matematički fakultet 53,09% [16]. Istraživanje provedeno na Medicinskom fakultetu u Zagrebu 2008. godine pokazalo je da se 56.895% studenata u slobodno vrijeme bavi fizičkom aktivnošću, što podrazumijeva minimalno dva puta tjedno [17]. Nazire se jedan veliki problem. Pada li trend bavljenja fizičkom aktivnošću? Što je uzrok tome? Neovisno o fakultetu, poražavajuće je gledati kako je prije postotak osoba koje se bave fizičkom aktivnošću bio viši. Isto tako, već na ovom pitanju nazire se potvrđivanje prve hipoteze. Sljedeće pitanje je također poražavajuće. Ispitanici su trebali odgovoriti koliko često odlaze u teretanu, na jogu, zumbu ili bilo koji drugi oblik grupnih ili pojedinačnih aktivnosti. Broj ispitanika koji nikad ne odlaze u fitness centar ni na jednu od aktivnosti iznosi 59 (84,3%). Osobe koje odlaze 1 do 2 puta tjedno čine skupinu od 4 (5,7%) ispitanika. Nešto veću grupu od 7 (10%) čine ispitanici koji odlaze dva do tri puta tjedno u fitness centar, dok osobe koje idu 4 ili više puta tjedno u fitness centar ne postoje. Pod pretpostavkom da neki ljudi ne vole ili nemaju mogućnosti ići u teretanu postavili smo pitanje kako bi saznali koliko ljudi vježba kod kuće. Nešto bolji rezultati govore nam da 31 (44,3%) ispitanik vježba kod kuće 1 do 2 puta tjedno. Ispitanici koji kod kuće vježbaju 2 do 3 puta tjedno čine skupinu od 8 (11,4%), dok ispitanici koji vježbaju 4 ili više puta tjedno čine skupinu od 7 (10%). Ponavlja se brojka koja nije nimalo zanemariva. Kod kuće, gdje nema potrebe za financijskim izdancima ili bilo čime osim za voljom, i dalje postoje 24 (34,3%) ispitanika koja nikad ne vježbaju kod kuće. U istraživanju stavova prema vježbanju i interesa prema pojedinim sportskim aktivnostima studenata Arhitektonskog i Geodetskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu 2009., Vračan, Pisačić i Slančac dolaze do sličnih rezultata. Čak 56% ispitanih studenata nije uključeno ni u jednu sportsku aktivnost, a tek 21% njih odlazi 2 puta tjedno na trening [18]. Ova tri pitanja su realnost. Kako možemo očekivati kvalitetan i dug život uz ovakve podatke? Ovi rezultati pokazuju nam da studenti nisu dovoljno motivirani. Postoji problem. To nije problem samo kod studenata studija sestrinstva, to je problem kod populacije općenito, kao što pokazuje istraživanje na Arhitektonskom i Geodetskom fakultetu. Ono što bi bilo poželjno jest to da studenti sestrinstva ipak budu određeni primjer svojom aktivnošću i vremenom koje odvajaju za sebe. Nažalost, razmatrajući rezultate, izgleda mi kao da svoje aute bolje održavamo od vlastitog tijela.

Kada govorimo o vremenu provedenom u tjelovježbi, odbacujemo 8 ispitanika koji uopće ne odvajaju vrijeme za tjelovježbu. Ispitanici koji odvajaju 15-30 minuta za tjelovježbu čine brojku od 42, što je 67,7% ukupnog broja osoba koje odvajaju svoje vrijeme za tjelovježbu. Osobe koje vježbaju 1 do 2 ili više od dva sata čine manjinu od 20 (32,3%). Nakon rezultata koji pokazuju

da se vrlo mali broj ispitanika bavi fizičkom aktivnošću bilo kojeg oblika, dolazimo do brojeva koji nam govore da i ti ispitanici koji odvajaju nešto vremena ipak ne odvajaju previše vremena.

Nakon nekoliko negativnih i demotivirajućih činjenica, na pitanje zbog čega se bave fizičkom aktivnošću nalazimo odgovor da se 46 (65,7%) ispitanika fizičkom aktivnošću bavi jer želi. Ako tom rezultatu pridružimo podatak da se 10 (14,3%) ispitanika bavi fizičkom aktivnošću samo zbog dobrog izgleda, što možda na prvu zvuči loše, ali bez zamjerke, to je vrlo dobra motivacija i treba je poštivati, dobivamo brojku od visokih 80% ljudi koji se bave fizičkom aktivnošću jer žele i jer su motivirani određenim stvarima koje im daju snagu da ustraju i da dođu do svojeg cilja. Niski postotak od 11,4% ljudi koji se ne bave fizičkom aktivnošću i nije tako velik postotak, ali nije ni zanemariv. U analizi interesa srednjoškolaca za tjelesnu aktivnost i nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture 2008., Škrinjarić, Blažević i Prelčec dolaze do zaključka da se čak 47,63% učenika bavi fizičkom aktivnošću u slobodno vrijeme zbog zdravlja, dok se 27,52% bavi zbog estetskih razloga, a 24,85% se fizičkom aktivnošću bavi zbog druženja i sklapanja prijateljstava. [15] Jedno trik-pitanje postavljeno je da bismo vidjeli koliko ljudi doista vježba radi dobrog izgleda, a koliko ljudi vježba radi sebe i svojeg zdravlja. Na pitanje vježbaju li tijekom cijele godine ili samo prije ljeta, rezultati su pokazali da samo prije ljeta vježba 34 (56,5%) ispitanika, što znači da je postotak osoba koje vježbaju samo zbog dobrog izgleda malo veći, no to nije toliko bitno jer, kao što je rečeno, te osobe imaju motiv, imaju želju i imaju cilj. Iskrenih 27 (43,5%) ispitanika ulaže trud i rad tijekom cijele godine, što je teži, ali svakako bolji i ispravniji put kako bismo svoje tijelo na pravi i prirodan način održali u dobroj kondiciji.

Isto tako željeli smo dobiti odgovor od osoba na pitanje što misle i kako ocjenjuju svoju fizičku aktivnost. Odgovori na ovo pitanje bili su većinom realni i očekivani. Čak 53 (75,8%) ispitanika smatra svoju fizičku aktivnost nedovoljnom ili prosječnom, dok samo 17 (24,2%) ispitanika smatra da su dovoljno fizički aktivni. Osoba koje misle da su izvanredno dobro rasporedile i uvrstile fizičku aktivnost u svoj život nema. Razmatranjem rezultata ovog pitanja vidimo da su osobe svjesne svojih pogrešaka. Ono što želim reći jest to da ne mogu popraviti sebe ako nisam svjestan da griješim. Svaka ova osoba na dobrom je putu da krene raditi na sebi i svojem tijelu, bila to osoba od 20 godina ili osoba od 40+ godina. Nikad nije kasno za dobar novi početak.

Pitanje koje je od iznimne važnosti jest: „Potičem li druge na fizičku aktivnost bilo kojeg oblika?“ Ispitanici koji čine udio od 23 (32,9%) ispitanika potiču osobe oko sebe na fizičku aktivnost. Ispitanici koji ponekad razgovaraju o tome i potiču druge čine grupu od 35 (50%) ispitanika, što je dobar put da odgovor uskoro preraste u „da“. Uvijek ima onih koji ne mare za fizičku aktivnost pa ne osjećaju ni potrebu da drugima govore o njoj i oni čine 17,1% (12 ispitanika). Rezultati nam pokazuju da studenti studija sestrinstva nisu dovoljno fizički aktivni,

ne ulažu dovoljno u sebe, ali su svjesni svojih pogrešaka i mana. Pozitivna činjenica jest ta da ima prostora za napredak.

U tvrdnjama koje su se postavljale studentima nalazili su se razni odgovori. Na tvrdnju da su mladi dovoljno fizički aktivni samo 5 ispitanika je tvrdnju ocijenilo s 5. Najviše ispitanika, njih 32 (45,7%), tvrdnju je ocijenilo s 3 te njih 23 (32,9%) koji su tvrdnju ocijenili s 2. Samo je 7 (10%) ispitanika tvrdnju ocijenilo s 1. Iz danih rezultata vidimo da studenti ocjenjuju ovu tvrdnju najčešće ocjenom 2 ili 3. Tvrdnju da je fizička aktivnost potrebna kako za fizičko, tako i za psihičko zdravlje 60 (85,7%) ispitanika ocijenilo je ocjenom 5. Ocjenu 4 dalo je 9 (12,9%) ispitanika, a ocjenu 3 samo 1 (1,4%) ispitanik. Kao što smo već zaključili, studenti su svjesni koliko dobra pruža fizička aktivnost te su to i pokazali svojim odgovorima. U istraživanju provedenom na studentima Arhitektonskog i Geodetskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu 2009., Vračan, Pisačić i Slančac došli su do rezultata studenata koji pokazuju da njih 80% ocjenjuje vlastito bavljenje fizičkom aktivnošću srednje i jako važnim [18]. Sukladno ovom istraživanju, zaključujemo da je percepcija osoba u jednom i u drugom istraživanju o fizičkoj aktivnosti gotovo identična. Tvrdnju da medicinsko osoblje ima bitnu ulogu u poticanju mladih na fizičku aktivnost 45 (64,3%) ispitanika ocijenilo je ocjenom 5, što znači da se apsolutno slažu s tvrdnjom, pa je logično i realno za očekivati da će i oni jednoga dana kada krenu raditi na svojim radnim mjestima biti te osobe koje će poticati na fizičku aktivnost. Ocjenu 4 dalo je 17 (24,3%) ispitanika, dok je ocjenu 3 dalo 6 ( 8,6%) ispitanika. Ocjenu 2 i ocjenu 1 dalo je zanemarivih 2 (2,8%) ispitanika. Sljedeću tvrdnju studenti su gotovo jednoglasno ocijenili ocjenama 4 i 5. Dakle 55 (78,6%) studenata smatra da se o fizičkoj aktivnosti premalo priča dok je čovjek zdrav te da bi veliki naglasak trebalo staviti na fizičku aktivnost kao prevenciju bolesti. Nešto manji broj od 17 (17,1%) studenata tu je tvrdnju ocijenilo ocjenom 4, dok su samo 3 ispitanika (4,3%) ocijenila tvrdnju ocjenom 3. Tvrdnju o grupnim treninzima studenti su ocijenili sasvim suprotno od onoga kako rade i što prakticiraju u svojem životu. Čak 55 (70%) studenata apsolutno se slaže s činjenicom da su grupni treninzi odlični zbog motivacije. Prisjetimo se sedmog pitanja gdje su isti ti studenti govorili da ne odlaze na bilo kakve treninge (zumba, joga, *body building*) u postotku od 84,3%. Dakle, u ispitanjoj skupini postoji problem jer znaju sve i savršeno „barataju“ činjenicama, ali ne rade dovoljno u svojem životu. Oko mišljenja jesu li mladi dovoljno educirani o posljedicama fizičke neaktivnosti dolazimo do podijeljenosti mišljenja ispitanika. Tvrdnja je ocijenjena ocjenom 1 kod 8 (11,4%) ispitanika, ocjenom 2 kod 16 (22,9%) ispitanika, ocjenom 3 kod 22 (31,4%) ispitanika, ocjenom 4 kod 18 (25,7%) ispitanika te ocjenom 5 kod samo 6 (8,4%) ispitanika. Tvrdnja koju su studenti ocjenjivali, a jako je bitna za tijek situacije i za rješavanje ovog problema, je tvrdnja da fakultet pruža dovoljno opcija i podrške za bavljenje fizičkom aktivnošću. Ocjenu 1 i ocjenu 2 ovoj tvrdnji dalo je 37 (52,8%) ispitanika. Ocjenu 3

dalo je 19 (27,1%) ispitanika. Ocjenu 4 i ocjenu 5 dalo je samo 14 (20,1%) ispitanika od kojih je 12 (17,1%) dalo ocjenu 4. Doista zabrinjavajuće. Postavlja se pitanje koliko pružamo mladima. U analizi interesa srednjoškolaca za tjelesnu aktivnost i nastavu tjelesne i zdravstvene kulture 2008., Škrinjarić, Blažević i Prelčec dolaze do zaključka da 47,5% učenika želi 3 sata Tjelesnog i zdravstvenog odgoja tjedno, dok 52,6% učenika želi 5 sati Tjelesnog i zdravstvenog odgoja tjedno [15]. Dakle, od srednjih škola učenici žele više i imaju želju, dok na fakultetu nema opcije ni s 2 sata Tjelesnog i zdravstvenog odgoj, ali nema ni motivacije. Djeluje li sustav tako da demotivira mlade? Jasno je da svatko mora imati motivaciju; pa čak i ako sustav ne radi ništa, ta osoba treba raditi za sebe, ali nije li sustav tu da pruža podršku i da motivira mlade na fizičku aktivnost?

Posljednje esejsko pitanje koje je postavljeno ispitanicima odnosilo se na prepreke koje oni imaju i koje ih odvlače od posvećivanja vremena svojem tijelu. Većina od 46 (65,7%) ispitanika nema vremena za bavljenje fizičkom aktivnošću. Devet (12,9%) ispitanika navodi volju i motivaciju kao vodeći problem, dok jedan ispitanik (1,4%) navodi financije, a 2 ispitanika (2,9%) navode bolest kao problem.

## 6. Zaključak

Svjesni smo što je fizička aktivnost i koliko nam ona znači. U uvodnom dijelu dotaknuli smo se određenih stvari koje bismo kao zdravstveni djelatnici trebali znati zbog sebe i zbog ljudi s kojima smo u kontaktu svakoga dana.

Na uzorku studenata studija sestrinstva provedena je anketa kako bi se utvrdile dvije komponente. Cilj je bio utvrditi stav i osviještenost studenata studija sestrinstva o fizičkoj aktivnosti. Prije samog istraživanja postavljene su dvije hipoteze: hipoteza da studenti studija sestrinstva nisu dovoljno fizički aktivni te da studenti studija sestrinstva imaju pozitivne stavove i usvojena znanja o fizičkoj aktivnosti. Nakon provedene ankete i statistički obrađenih rezultata te analiziranja istih, zaključak je sljedeći.

Studenti studija sestrinstva su nedovoljno aktivni. Postoji nekoliko problema koji se trebaju analizirati. Studij sestrinstva nije lagan studij i on izaziva određene psihoemocionalne stresove, kao i sam posao po završetku studija sestrinstva. Samim time zaključujemo da studenti studija sestrinstva nemaju mnogo slobodnog vremena zbog fakultetskih obaveza te obaveza kod kuće i na poslu. Jako je važno razraditi plan kako uključiti mlade i omogućiti im fizičku aktivnost. Studenti studija sestrinstva trebaju biti primjer zdravog i aktivnog života. Od njih se ne očekuju maratoni, ali se očekuje jedan primjeren život koji je u skladu sa strukom koju su odabrali jer, prisjetimo se, biti medicinska sestra nije samo profesija, već poziv.

Smatram da bi fakultet trebao uvesti obavezne sate tjelesnog odgoja te da se u okviru tih sati studenti trebaju educirati i o zdravoj prehrani i potrebi da budu fizički aktivni te na koji način. Mislim da je potrebno ne samo osigurati prostor za rekreaciju s osmišljenim sportskim aktivnostima već je u nekom obliku potrebno nametnuti mladima bilo kakav oblik fizičke aktivnosti kako bi se njihovo tijelo potaklo na rad i na promjenu pasivnog stanja u kojem se nalazi. Na taj način tijelo će jednostavno dobiti želju da se neprestano izlaže fizičkoj aktivnosti. Poražavajući su postotci studenata koji se ne bave fizičkom aktivnošću. Kao što su rezultati pokazali, 80% ispitanika ne bavi se nikakvim sportom, 83% ispitanika ne odlazi ni u teretanu ni na bilo kakve grupne treninge. Isto tako želim podsjetiti da je 78,6% ispitanika mlađe od 24 godine. Smatram da nismo svjesni problema koji je u ovom istraživanju otkriven. Postavlja se pitanje kakvo će biti zdravlje tih ispitanika kada budu osobe srednje dobi. Osobno mislim da sam upoznat s većinom mogućnosti i sportskim aktivnostima u sklopu fakulteta i mislim da to nisu dovoljne aktivnosti. Mislim da fakultet treba svoj fokus staviti na fizičku aktivnost. Želim se dotaknuti tvrdnje da fakultet pruža dovoljno opcija i podrške za bavljenje fizičkom aktivnošću. Odgovori su zabrinjavajući jer je 51% ispitanika tvrdnju ocijenilo ocjenom 1 ili 2, što znači da se većina studenata uopće ne slaže s tom tvrdnjom. Postoji puno izvrsnih stručnjaka na fakultetu

koji mogu pomoći i dati svoj doprinos u tim segmentima. Smatram da ako sami nismo primjer i svijetlo naše struke, nitko nas neće doživljavati ozbiljno kada mu kažemo: „Počni se baviti nečime, pazi na svoje zdravlje.“ Mi smo zdravstveni djelatnici i znamo koliko je fizička aktivnost bitna te koliko bolesti i oboljenja možemo prevenirati ako se samo malo pokrenemo i potaknemo na rad. Radimo za svoje dobro, a ne za nekog drugog. Kada govorimo o samom znanju, stavu i mišljenju o fizičkoj aktivnosti, tu se nema što dodati. Velika većina ispitanika je dala ispravne, motivirajuće odgovore na sva pitanja koja su se odnosila na stav prema fizičkoj aktivnosti. Tu se vidi odraz stručnog i profesionalnog osoblja koje od prve godine usmjerava studente studija sestrinstva na pravi put i daje im potrebne informacije kako bi jednoga dana postali pravi zdravstveni djelatnici koji će biti odraz dobro omogućenog educiranja te dobre zdravstvene prakse.

Nakon obrađenog zadatka shvatio sam da se sa svakom generacijom povećava broj neaktivnih ljudi. Unatoč svemu što slušamo, svim aktivnostima koje se odvijaju, mi nismo dovoljno aktivni. Trebamo se pokrenuti. Isto tako, koliko je potrebno da nas ustanove u kojima se školujemo potaknu na fizičku aktivnost, toliko moramo i sami biti spremni žrtvovati svoje vrijeme za sebe. Doista nije potreban neki veliki novac da bismo trčali ili vježbali s vlastitom težinom. Bitna je samo volja. U slučaju da nam nije dovoljan motiv to što smo svjesni da fizičkom aktivnošću možemo živjeti kvalitetniji i bolji život te da ćemo se osjećati bolje u svojoj koži, onda ne znam čime bolje motivirati ispitanike i svakog čitatelja. Sve je moguće ako to želimo dovoljno jako. Ne postoji ništa što je nemoguće. Ljudi koji su imali nesreće i ljudi koji imaju ozbiljna oboljenja drže do svojih snova i bore se za njih. Ne vidim razlog da mladi, zdravi ljudi, prvenstveno studenti sestrinstva, a zatim i svi drugi mladi ljudi, ne budu aktivni i ne žive život koji vrijedi živjeti.

U Varaždinu,

## 7. Literatura

- [1] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>, dostupno 28.8.2017.
- [2] M. Duraković i suradnici: Tjelesno vježbanje i zdravlje, Grafos, Zagreb, 1999.
- [3] D. Bjelica: Teorijske osnove tjelesnog i zdravstvenog obrazovanja, Štamparija Ostojić, Podgorica, 2007.
- [4] A. Ber, A. Gava, N. Pavlović: Rekreacija u radnom kolektivu, Sportska štampa, Zagreb, 1963.
- [5] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1402378/>, dostupno 28.8.2017.
- [6] W. Holman, T. Hettinger: Sportmedizin Arbeits- und Trainingsgrundlagen, Schattauer Verlag, Stuttgart, 1976.
- [7] M. Pećina, S. Heimer: Športska medicina, Naprijed, Zagreb, 1995.
- [8] R. Hutton: Neuromuscular basics of stretching excersizes, Blackwell scientific, Oxford, 1992.
- [9] M. Dodig, B. Pistotnik: Osnove gibljivosti čovječjeg tijela, Adamić, Rijeka, 2009.
- [10] <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/>), dostupno 28.8.2017.
- [11] LM. Wankel: The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity, U.S. Government Printing Office, Washington, 1993.
- [12] EY. Brown, JR. Morrow, SM. Livingston: Self-concept changes in women as a result of training, Journal of sport psychology, Washington, 1982., str. 354-363.
- [13] D. Kleine: Sports activity as a means of reducing school stress, int J sport Psychol, 1994., str. 360-8
- [14] K. Bosnar, B. Balent: Uvod u psihologiju sporta, Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2009.
- [15] Z. Škrinjarić, S. Blažević, S. Prelčec: Analiza interesa srednjoškolaca za tjelesnu aktivnost i nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, Neljak, Osijek, 2008., str. 401-406.
- [16] L. Buntić: Kineziološka aktivnost u strukturi slobodnog vremena studenata zagrebačkog Sveučilita, Zbornik radova 15, Zagreb, 2006., str. 88-933.
- [17] Ž. Kovačević, D. Mihaljević, J. Paušić: Zdravstveni status i tjelesna aktivnost studenata medicinskog fakulteta, Zbornik radova 17, Zagreb, 2008., str. 101-106.
- [18] D. Vrčan, T. Pisačić, K. Slaćanac: Stavovi prema vježbanju i interesi prema pojedinim sportskim aktivnostima studenata Arhitektonskog i Geodetskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Zbornik radova 18, Zagreb, 2009., str. 522-527.

## 8. Prilozi

U prilogu je anketa pomoću koje je ispitan stav i osviještenost studenata studija sestrištva o fizičkoj aktivnosti.

Cilj ove ankete je prikupiti podatke i istražiti koliko se studenti studija sestrištva bave fizičkom aktivnošću te kakav stav imaju o njoj.

1. Spol:

- a) muško
- b) žensko

2. Dob: \_\_\_\_\_

**3. - 14. SAMO JE JEDAN ODGOVOR TOČAN**

3. Hodam do fakulteta, na posao te u kupovinu:

- a) nikad
- b) 1 do 2 puta tjedno
- c) 2 do 3 puta tjedno
- d) svakodnevno

4. Penjem se stepenicama umjesto da koristim dizalo ili pokretne stepenice:

- a) nikad
- b) rijetko
- c) ponekad
- d) uvijek

5. Odvajam vrijeme za šetnju zbog svojeg fizičkog zdravlja:

- a) nikad
- b) 1 do 2 puta tjedno
- c) 2 do 3 puta tjedno
- d) svakodnevno

6. Aktivno se bavim rekreativnim sportovima (tenis, odbojka, nogomet, rukomet):

- a) nikad
- b) 1 do 2 puta tjedno
- c) 2 do 3 puta tjedno
- d) 4 ili više puta tjedno

7. Odlazim u fitness centar (*body building*, joga, zumba...):

- a) nikad
- b) 1 do 2 puta tjedno
- c) 2 do 3 puta tjedno
- d) 4 ili više puta tjedno



8. Odvajam vrijeme za tjelovježbu kod kuće:

- a) nikad
- b) 1 do 2 puta tjedno
- c) 2 do 3 puta tjedno
- d) 4 ili više puta tjedno

9. Koliko vremena dnevno odvajate za fizičku aktivnost (ciljana fizička aktivnost poput teretane ili trčanja)?

- a) 15 minuta
- b) 30 minuta
- c) 1 do 2 sata
- d) više od 2 sata

10. Zbog čega se bavite fizičkom aktivnošću (ciljana fizička aktivnost poput teretane ili trčanja)?

- a) moram
- b) želim
- c) samo zbog dobrog izgleda
- d) \_\_\_\_\_

11. Svoju fizičku aktivnost smatrate:

- a) nedovoljnom
- b) prosječnom
- c) dovoljnom (može biti i bolja)
- d) izvanrednom (zadovoljni ste razinom fizičke aktivnosti)

12. Fizičkom aktivnošću (ciljanom fizičkom aktivnošću poput teretane ili trčanja) bavim se:

- a) samo prije ljeta
- b) tijekom cijele godine

13. Potičem druge na fizičku aktivnost bilo kojeg oblika.

- a) da
- b) ne
- c) ponekad

**14. - 20. 1=UOPĆE SE NE SLAŽEM, 5= U POTPUNOSTI SE SLAŽEM**

14. Smatram da su mladi dovoljno fizički aktivni.

1      2      3      4      5

15. Smatram da je fizička aktivnost potrebna kako za fizičko, tako i za psihičko zdravlje.

1      2      3      4      5

16. Smatram da medicinsko osoblje ima bitnu ulogu u poticanju mladih na fizičku aktivnost.

1      2      3      4      5

17. Smatram da se o fizičkoj aktivnosti premalo priča dok je čovjek zdrav te da bi veliki naglasak trebalo staviti na fizičku aktivnost kao prevenciju bolesti.

1      2      3      4      5

18. Smatram da su grupni treninzi odlični zbog motivacije koju pružaju.

1      2      3      4      5

19. Smatram da fakultet pruža dovoljno opcija i podrške za bavljenje fizičkom aktivnošću.

1      2      3      4      5

20. Smatram da su mladi dovoljno educirani o posljedicama fizičke neaktivnosti.

1      2      3      4      5

21. Navedi nekoliko stvari koje te ograničavaju i otežavaju ti bavljenje tjelesnom aktivnošću.

---

---

---

---

---

---



IZJAVA O AUTORSTVU  
I  
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, JONATHAN GLOD (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom STAV I OSVJESĆENOST ŠTOSNOSTI ŠTUVA (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, JONATHAN GLOD (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom STAV I OSVJESĆENOST ŠTOSNOSTI ŠTUVA (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

(vlastoručni potpis)