

Stavovi osoba starije životne dobi o korisnosti tjelesne aktivnosti

Miščević, Ivana

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:122:611434>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-03**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište
Sjever**

Završni rad br. 937/SS/2017

**Stavovi i znanja osoba starije životne dobi o korisnosti
tjelesne aktivnosti**

Ivana Miščević, 0227/336

Varaždin, prosinac 2017. godine



Sveučilište Sjever

Odjel za biomedicinske znanosti

Završni rad br. 937/SS/2017

Stavovi i znanja osoba starije životne dobi o korisnosti tjelesne aktivnosti

Student

Ivana Mišćević, 0227/336

Mentor

Pavao Vlahek, dr. med.

Varaždin, prosinac 2017. godine

Prijava završnog rada

Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za biomedicinske znanosti		
PRISTUPNIK	Ivana Mišćević	MATIČNI BROJ	0227/336
DATUM	27.09.2017.	KOLEGIJ	Tjelesna aktivnost u prevenciji kroničnih bolesti
NASLOV RADA	Stavovi osoba starije životne dobi o korisnosti tjelesne aktivnosti		

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	Attitudes of older persons about utility physical activities		
-----------------------------	--	--	--

MENTOR	Pavao Vlahek, dr.med.	ZVANJE	predavač
--------	-----------------------	--------	----------

ČLANOVI POVJERENSTVA	1. Jurica Veronek, mag.med.techn., predsjednik		
	2. Pavao Vlahek, dr.med., mentor		
	3. Ivana Živoder, dipl.med.techn., član		
	4. Marijana Neuberg, mag.med.techn., zamjenski član		
	5. _____		

Zadatak završnog rada

BROJ	937/SS/2017
------	-------------

OPIS
Cilj ovog rada bio je istražiti stavove i znanja osoba starije životne dobi o korisnosti tjelesne aktivnosti. Čovjek je sposoban za tjelesnu aktivnost tako dugo dok živi, godine nisu ograničenje niti ih treba predstavljati tako. Važno je samo fizičku aktivnost prilagoditi dobi i sposobnostima, odnosno fizičkim mogućnostima što je posebice važno kod osoba koje se nikada nisu bavile vježbanjem i većim fizičkim naporima, a žele se njima baviti.

Svaki oblik fizičke aktivnosti je koristan za zdravlje i funkcionalne sposobnosti stoga aktivno življenje doprinosi zdravlju. Smanjuje rizik od srčanih i moždanih udara, diabetes mellitusa, raka debelog crijeva i raka dojke, osteoporozu, padova kod starijih osoba. Pozitivno utječe na mentalno zdravlje i raspoloženje, ublažava blaže simptome depresije i straha, poboljšava društvene vještine i podiže samopouzdanje, te pomaže kod smanjenja tjelesne težine i održavanju optimalne težine.

ZADATAK URUČEN 28.09.2017.



POTPIS MENTOR

Predgovor

Studijem na Sveučilištu Sjever postigla sam višu razinu znanja i vještina potrebnih za kvalitetniju zdravstvenu njegu bolesnika, te zdravstveni odgoj bolesnika i obitelji s ciljem promicanja zdravlja i zdravog načina života. Unatoč širokoj lepezi mogućnosti, ali i želji obrađivanja raznorazne zanimljive tematike, odluka je pala na meni srodno područje. Radom u Lječilištu Topusko svakodnevno se susrećem s bolesnicima kojima je između ostalih terapija tjelesna aktivnost od velike važnosti. Koliko postoji potreba za redovitom konzumacijom medikamentozne terapije, toliko u svrhu održavanja ili poboljšanja funkcijskih sposobnosti, ali i prevenciji, liječenju te rehabilitaciji nekih akutnih i kroničnih nezaraznih bolesti postoji potreba za tjelesnom aktivnošću. Provođenjem ankete u svrhu ovog rada probudio se znatan interes ispitanika da prošire svoje znanje o korisnosti tjelesne aktivnosti, kao i da preispitaju svoje stavove i ponašanja o istom. Svjesna da je to tek početak mog djelovanja osjećam zadovoljstvo postignutim.

Zahvaljujem mentoru Pavlu Vlaheku na prihvaćenom mentorstvu, na zanimljivim i poučnim predavanjima koja su dala svoj doprinos mom radu u lječilištu, čija je temeljna djelatnost rehabilitacija bolesnika. Zahvaljujem se na odličnoj i korektnoj suradnji tijekom studija, na utjecaju koji je postigao svojim primjerom aktivnog života i probudio u većini studenata svijest o važnosti tjelesne aktivnosti sada, za bolje sutra.

Zahvaljujem svim predavačima Sveučilišta Sjever koji su, svatko na svoj način, dali doprinos mom obrazovanju. Početak studija predstavljao je izrazito stresno razdoblje, strah od usklađivanja studijskih i privatnih obveza, strah od nepoznatog. Stoga zahvaljujem svima koji su na bilo koji način sudjelovali u motivaciji i podršci što je rezultiralo uspješnim završetkom jedne divne priče.

Zahvaljujem Lječilištu Topusko na ukazanom povjerenju i omogućenom nastavku obrazovanja, ravnatelju dr. Domagoju Mosleru koji je omogućio financijsku potporu studija, kao i sve ostale povlastice bez kojih bi ovo školovanje bilo nemoguća misija. Zahvaljujem kolegicama i kolegama na razumijevanju, strpljenju i bezuvjetnoj podršci.

Sažetak

Danas, na pragu trećeg tisućljeća, svjesni konstantnih promjena u načinu življenja, razvoju tehnologije i informatizacije, ipak možemo sa sigurnošću reći da je tjelesna aktivnost ostala visoko pozicioniran preduvjet kvalitetnog i aktivnog življenja, održavanja funkcijskih sposobnosti i neovisnosti u starijoj životnoj dobi. No, svijest o istoj kao da nazaduje, sve manje djece se igra sa vršnjacima, začahureni su u skućenim, zatvorenim prostorima okupirani tehnologijom. Odrasli neprestano jure, žure i ne primjećuju da propuštaju trenutke možda i od životne važnosti. Život pun stresa i problema od jednom postane surova stvarnost naše starosti. Doba života predviđeno za uživanje nakon radnog vijeka pretvara se u doba bolesti i ovisnosti o tuđoj pomoći. Da bismo izbjegli ovakav scenarij, potrebno je mijenjati stavove i navike iz korijena. Jasno je da nakon napornog dana rijetki imaju vremena i volje za odlazak u teretanu, na fitnes ili neke druge organizirane aktivnosti, ali ono što možemo učiniti za sebe i svoje zdravlje jest biti aktivni tijekom cijelog dana neovisno o slobodnom vremenu. Tko god da je u mogućnosti ići na posao pješice ili biciklom, već je za sebe učinio puno. Ako nam dizala postanu dosadna i suhoparna pa ih s vremena na vrijeme zaobiđemo i popnemo se stepenicama na određite, učinit ćemo si golemu uslugu. Život čine sitnice, ovi primjeri su sitnice ogromnog značenja za čovječanstvo.

Sve što činimo tijekom mladosti, dođe na naplatu u starosti. Starenjem dolazi do smanjenja funkcijskih sposobnosti kao i različitih promjena organa i organskih sustava. Dolazi do smanjenja izdržljivosti i snage, gubitka mišićne mase i gustoće kostiju. To su promjene koje su vidljive prilikom izvođenja svakodnevnih aktivnosti - od hodanja, penjanja stepenicama, korištenjem alata i slično. Tjelesnom aktivnošću može se zadržati zavidna razina snage, izdržljivosti i fleksibilnosti u starijoj životnoj dobi, što će rezultirati kvalitetnijim i o drugima neovisnim životom.

Brojni znanstvenoistraživački projekti i njihovi rezultati govore u prilog pozitivnom djelovanju tjelesne aktivnosti, posebice kod osoba starije životne dobi. Prepoznato je više specifičnih zdravstvenih ciljeva tjelesno aktivnog organizma, a svima nam je u interesu očuvati zdravlje, prevenirati razvoj ne zaraznih kroničnih bolesti, izliječiti i rehabilitirati mnoge akutne i kronične bolesti. Nadasve, svima je od velike važnosti očuvati sposobnosti samostalnog života u starosti kao i povećati funkcijske sposobnosti.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, starija životna dob, dobiti tjelesne aktivnosti, zdravlje, neovisnost

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Starija životna dob	3
2.1 Starost i starenje	3
2.2 Stereotipi i predrasude	4
2.3 Kvaliteta života osobe starije životne dobi	4
3. Tjelesna aktivnost	6
3.1 Korisnost tjelesne aktivnosti	7
4. Stavovi i znanja osoba starije životne dobi o korisnosti tjelesne aktivnosti	10
4.1 Cilj istraživanja	10
4.2 Hipoteze	10
4.3 Uzorak	10
4.4 Metoda.....	10
5. Rezultati istraživanja	11
6. Rasprava.....	28
7. Zaključak	31
8. Literatura	32
9. Prilozi.....	33

1. Uvod

Da je pojam zdravlja usko vezan uz tjelesnu aktivnost govore brojni znanstveni radovi posljednjih desetljeća, a veliku važnost pridavali su joj i poznati liječnici stoljećima p.n.e., poput Heroda, Asklepija, Galena, Avicene...[1]

Prije više od 2 500 godina otac medicine, Hipokrat, rekao je: “Svi dijelovi tijela koji su u funkciji, ako se primjereno koriste i vježbaju radom, dobro se razvijaju, ostaju zdravi i stare sporo, ali ako nisu u uporabi postaju skloni bolesti, zaostaju u rastu i brzo stare.“ [1] Dakle, stoljećima je poznato da je tjelesna aktivnost jedan od važnijih koraka u održavanju zdravlja, odnosno da njen nedostatak predstavlja jednog od važnijih faktora rizika za nastanak kroničnih ne zaraznih bolesti.

Napretkom medicine značajno se produžio životni vijek, stoga je obilježeno naglo povećanje populacije starije životne dobi, što prema kronološkoj dobi uvjetno obuhvaća stanovništvo starije od 65 godina. Ipak, čovjek je individua i postoje različitosti u fiziološkom i kronološkom starenju. Fiziološka starost se, za razliku od kronološke, temelji na individualnoj sposobnosti za tjelesnu aktivnost što se izražava izdržljivošću, jakošću, fleksibilnošću, koordinacijom te radnim kapacitetom [2]. Sve su to u poodmakloj životnoj dobi presudne sposobnosti. Nitko ne želi biti ovisan o drugima, rijetko tko se osjeća staro, a odraz u zrcalu često je neprepoznatljiv oku promatrača. Tek bol i ograničenja podsjetite da je život uzeo maha, a sve ono što je nekad bilo nevažno i sporedno, u starijoj životnoj dobi pokaže svoju važnost.

Porastom životne dobi dolazi do promjena organa i organskih sustava, samim time i do slabljenja i oštećenja njihove funkcije što rezultira pojavom kroničnih bolesti i funkcionalnom onesposobljenošću. Smanjuje se radni kapacitet, gubi snaga, fleksibilnost i ravnoteža, povećava mogućnost ozljeda, padova, prijeloma...

Ničim potkrijepljeno, uvriježeno je mišljenje da su godine i starost prepreka za tjelesnu aktivnost. No, svaka osoba bez obzira na kronološku dob sposobna je za određenu tjelesnu aktivnost, a mladi danas puni predrasuda o osobama starije životne dobi ne vide sebe i svoje mogućnosti koje propuštaju.

Zajedničko svima je očuvati zdravlje i neovisnost o pomoći druge osobe u svakodnevnim aktivnostima što je duže moguće, a svemu tome u prilog ide očuvanje mišićne jakosti, fleksibilnosti i ravnoteže što postizemo tjelesnom aktivnošću koja za krajnji cilj ima održavanje ili poboljšanje funkcijskih sposobnosti, prevenciju, liječenje te rehabilitaciju određenih akutnih i kroničnih oboljenja. Temelj zdravog, aktivnog starenja postavlja se u ranijoj životnoj dobi,

načinom života. Pravilna, uravnotežena prehrana, održavanje normalne tjelesne težine, izbjegavanje alkohola i nikotina, zajedno sa redovitom, umjerenom tjelesnom aktivnošću doprinijet će održavanju zdravlja i vitalnosti [3]. U suvremenim civilizacijskim društvima tjelesna i zdravstvena kultura postaju dio opće kulture svakog pojedinca, obveza i osobna odgovornost prema tjelesnom i mentalnom zdravlju.

Većina promjena tijekom života, više je rezultat neaktivnosti nego starenja. Neaktivnost utječe na smanjenje funkcionalne sposobnosti organizma. Redovna umjerenom tjelesna aktivnost u odraslih smanjuje rizik od nastanka srčanih bolesti, moždanog udara, osteoporoze, dijabetesa, depresije, debljine i mnogih drugih. Također pozitivno utječe na raspoloženje, utječe na regulaciju tjelesne težine i održavanje postignutih rezultata na duge staze [1]. No, kao i u svemu u životu, tako i u tjelesnoj aktivnosti treba biti umjeren, prilagoditi je dobi i mogućnostima pojedinca kako ne bi imala negativne posljedice na zdravlje pojedinca.

Čovjek je sposoban za tjelesnu aktivnost tako dugo dok živi, godine nisu ograničenje niti ih treba predstavljati tako. Važno je samo fizičku aktivnost prilagoditi dobi i sposobnostima, odnosno fizičkim mogućnostima, što je posebice važno kod osoba koje se nikada nisu bavile vježbanjem i većim fizičkim naporima, a žele se njom baviti [1].

Svrha ovog rada bila je istražiti stavove i znanja osoba starije životne dobi o korisnosti tjelesne aktivnosti. Obzirom da je svaki oblik tjelesne aktivnosti koristan za zdravlje i očuvanje funkcionalne sposobnosti, potrebno je promovirati podizanje svijesti pojedinaca i društva o korisnosti tjelesne aktivnosti na funkcioniranje osoba starije životne dobi.

2. Starija životna dob

Starija životna dob razdoblje je određenih životnih promjena u organizmu svih živih bića, ali i doba mudrosti i zrele ljubavi, vrijeme prilagodbe na nove aktivnosti nakon prestanka radnog odnosa, vrijeme izazova i novih prilika.

2.1 Starost i starenje

Starost i starenje su, unatoč mnogim poveznicama u svijetu medicine, ipak dva različita pojma. Starost obilježava određeno životno razdoblje povezano kronološkom dobi, a starenje je proces koji se odvija tijekom cijelog života čovjeka, različitom dinamikom, ovisno o pojedincu.

Starost se kronološki definira godinama života na raniju starost (65 – 75 godina života), srednju starost (75 – 84 godina života) te duboku starost (85 i više godina života). Iako postoji mnogo teorija o starenju, niti jedna ne daje zadovoljavajuće objašnjenje starenja čovjeka u potpunosti. Stoga kronološki starost određuje životna dob veća od 65 godina života, a funkcionalno starenje se procjenjuje na fizičkim i psihičkim sposobnostima čovjeka.

Fiziološka starost je definirana individualnim sposobnostima adaptacije na uvjete aktivnosti, što se odražava izdržljivošću, koordinacijom, jakošću, fleksibilnošću te radnim kapacitetom. Vrhunac fiziološke sposobnosti dostiže se u tridesetim godinama života, a definiran je nizom faktora koji uključuju funkcije srčanožilnog, mišićno – koštanog, živčanog i dišnog sustava. Tijekom starenja radni kapacitet se smanji za do 25 – 30 % [4].

Starenje je individualan proces, progresivnog i stalnog smanjenja strukture i funkcije organa te organskih sustava, od koštano – zglobnog sustava, skeletne muskulature, dišnog sustava, srčanožilnog sustava, probavnog sustava, endokrinog sustava i metabolizma, živčanog sustava, pa sve do kognitivnih funkcija i psihičkog statusa.

Rastom životnog standarda i unapređenjem zdravstvene zaštite, u razvijenim zemljama dolazi do produženja životnog vijeka. Paralelno s produljenjem životnog vijeka došlo je i do smanjenja prirodnog priraštaja zbog čega u cjelokupnoj populaciji danas imamo veći udio osoba starije životne dobi [5]. Samim time dolazi do promjena u zdravstvenoj, ekonomskoj, socijalnoj, obrazovnoj i gospodarstvenoj strukturi populacije.

2.2 Stereotipi i predrasude

Ne tako davno, u nedostatku znanja, stvarale su se predrasude o starenju i osobama starije životne dobi. Dovodilo ih se u negativan kontekst i prikazivalo nemoćnima, bolesnima, smanjenih sposobnosti, neaktivnima, ekonomski ovisnima i socijalno neprihvatljivima [6].

Danas se na starenje i starost gleda drugačijim očima. Nove spoznaje o starenju potiču na unapređivanje zdravlja i psihološku dobrobit osoba starije životne dobi, što dovodi do pozitivnog zdravstvenog ponašanja - od pravilne i uravnotežene prehrane, održavanja vlastitog identiteta, socijalizacije, odbacivanja loših navika i stresnih situacija, pozitivnog stava prema životu te redovite tjelesne aktivnosti [7].

Starost je vrijeme kada život poprima nove dimenzije, stvaraju se nove mogućnosti radnih aktivnosti, učenja i otkrivaju prednosti starosti. Funkcionalno sposobna osoba starije životne dobi je vrlo koristan član zajednice u kojoj živi i stvara, iskoristiv potencijal za prijenos znanja, umijeća, vještina i radnog iskustva na mlađe.

2.3 Kvaliteta života osobe starije životne dobi

Kvaliteta i dužina života, osim o genetici pojedinca, u velikoj mjeri ovise o načinu života, zdravstvenom ponašanju, stavovima, te socijalnoj okolini. Stereotipi o osobama starije životne dobi i naglašavanje njihovih negativnih karakteristika bitno narušavaju kvalitetu života istih.

Zdravo i aktivno, kvalitetno starenje uz pozitivno zdravstveno ponašanje, podrazumijeva i široki spektar fizičkih, psiholoških i socijalnih aktivnosti koje pozitivno utječu na procese starenja, pravovremenu i adekvatnu dostupnost zdravstvene skrbi, dobre obiteljske i socijalne povezanosti, ekonomsku stabilnost, izbjegavanje stresa te ekološki očuvanu okolinu. Tjelesna aktivnost je poželjan model funkcioniranja osoba starije životne dobi i u skladu s tim javlja se potreba za podizanjem svijesti o potrebi tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi [5].

Rekreacija u životu osobe starije životne dobi ima značajnu ulogu. Obuhvaća sve aktivnosti u slobodnom vremenu pojedinca koje doprinose zdravlju, životnom optimizmu, razvoju stvaralačkih potencijala, zadovoljstva i kvalitete života. Od velike je važnosti u socijalizaciji te postizanju kvalitetnog i sadržajno ispunjenog života [8].

Brigom o svom zdravstvenom statusu kad govorimo o tjelesnoj aktivnosti, osobe starije životne dobi održavanjem mišićne snage i čvrstoće kostura te pokretljivosti zglobova, očuvat će

svoju samostalnost, zadržati sposobnost samozbrinjavanja. Svako kretanje u zajednici čovjeku daje osjećaj kontrole nad svojim životom, smanjuje osjećaj bespomoćnosti i napuštenosti, nadasve omogućuje druženja i nova poznanstva.

3. Tjelesna aktivnost

Tjelesna aktivnost je svaki rad lokomotornog sustava odnosno neposredan učinak aktivnosti koji troši energiju iznad razine mirovanja. Odnosi se na uobičajenu tjelesnu aktivnost, obuhvaćajući radnu tjelesnu aktivnost, kao i aktivnosti vezane uz osobnu higijenu, samozbrinjavanje te aktivnosti slobodnog vremena poput kućanskih poslova, vrtlarstva ili rekreativnih aktivnosti.

Tjelesna aktivnost ima zadatak održati ili poboljšati funkcijske sposobnosti do kojih neminovno dolazi starenjem i učestalijom pojavom bolesti, također prevenira, liječi i rehabilitira određene akutne i kronične bolesti. Funkcijske sposobnosti se starenjem smanjuju u tjelesno neaktivnih ali i aktivnih osoba, no brojne studije su pokazale da redovita tjelesna aktivnost ipak usporava smanjenje funkcijskih sposobnosti.

Prije uključivanja osobe starije životne dobi u tjelesnu aktivnost, nužan je zdravstveni pregled i preporuke liječnika. Pri izboru aktivnosti kod osoba starije životne dobi treba voditi računa o životnoj dobi, spolu, zdravstvenoj i funkcijskoj kondiciji. Dati prednost aktivnostima koje stimuliraju funkcionalno poboljšanje rada srca, krvotoka i disanja poput šetnji, vrtlarstva i slično, vježbama izdržljivosti. Tjelesna aktivnost osoba starije životne dobi mora biti stručno vođena i nadzirana obzirom na trajanje i intenzitet, a netreniranu osobu starije životne dobi u tjelesnu aktivnost uključuje se postupno, s obzirom na trajanje i intenzitet [8].

Svaka tjelesna aktivnost zahtjeva prethodno zagrijavanje u trajanju od najmanje desetak minuta, kao i postupno smanjenje intenziteta tjelesne aktivnosti u trajanju od desetak minuta po završetku iste. Da bi tjelesna aktivnost bila osjetna i imala učinka trebala bi biti redovita, barem 2 – 3 puta tjedno ako ne i svakodnevno, odgovarajućeg intenziteta i trajanja minimalno 15 minuta [8].

Čovjek je sposoban za tjelesnu aktivnost tako dugo dok živi, godine nisu ograničenje niti ih treba predstavljati tako. Važno je samo fizičku aktivnost prilagoditi dobi i sposobnostima, odnosno fizičkim mogućnostima, što je posebice važno kod osoba koje se nikada nisu bavile vježbanjem i većim fizičkim naporima, a žele se njom baviti.

Osobe starije životne dobi mogu se baviti nizom tjelesnih aktivnosti, a idealne su: hodanje, trčanje, vožnja biciklom, aerobika, plivanje, skijanje, tenis, mini golf i dr. Hodanje bržim tempom poboljšava rad srca, povećava tonus mišića i oslobađa od stresa. Predstavlja najsvakodneviju i najprirodniju formu kretanja, zbog čega je najprikladnija tjelesna aktivnost za osobe starije životne dobi [8].

3.1 Korisnost tjelesne aktivnosti

Biti tjelesno aktivan nužno ne znači bavljenje sportom ili sustavno vježbanje kao redovitost izvođenja određenih vježbi prema programu s definiranim ciljem, ali unatoč razlici u pobudi, obzirom na izvođenje istih oblika kretanja, s javnozdravstvenog gledišta i jedno i drugo imaju pozitivne utjecaje na zdravlje.

U interesu što dužeg očuvanja neovisnosti o pomoći druge osobe u svakodnevnim aktivnostima, osobama starije životne dobi značajno je održati mišićnu jakost, fleksibilnost i ravnotežu. Dokazana je značajna uloga tjelesne aktivnosti u održanju mišićne jakosti tijekom starenja kao i smanjenju tjelesne masti te odgađanju i smanjenju gubitka koštane mase, odnosno čuvanju nemasne tjelesne mase koja omogućuje tjelesni rad, smanjuje mogućnost ozljede i incidenciju prijeloma [2].

Dokazane su i prepoznate mnoge korisnosti stalne tjelesne aktivnosti za zdravlje osoba starije životne dobi - od prevencije kroničnih bolesti srca i krvnih žila, poboljšanja lipoproteinskog profila, smanjenja rizika od nastanka šećerne bolesti neovisne o inzulinu, osteoporoze, inkontinencije, prekomjerne težine i dr. [8] Od velike je važnosti u rehabilitaciji osoba s preboljelim infarktom miokarda, preboljelim moždanim udarom, u rehabilitaciji prijeloma vrata bedrene kosti, degenerativnog artritisa, a u starijih osoba važan je čimbenik održavanja socijalnih kontakata s aspekta prevencije smanjenja kognitivnih sposobnosti, tjeskobe, poremećaja spavanja i dr. [1].

Tjelesna aktivnost imat će pozitivan učinak ukoliko se poštuju određeni kriteriji opsega opterećenja, postupnost i redovitost. Osim toga, pri uključivanju osobe starije životne dobi u tjelesnu aktivnost, valja pripaziti na anamnestičke podatke o obolijevanju od koronarne bolesti, arterijske hipertenzije, cerebrovaskularnog inzulta ili bilo kakvih simptoma koji govore u prilog kardiovaskularnoj bolesti, fizikalni nalazi koji govore u prilog postojanja bolesti pluća, srca ili periferne arterijske cirkulacije. Na pozitivno djelovanje tjelesne aktivnosti utječe i način života. Konzumacija alkohola, pušenje, nepravilna i nezdrava prehrana također ne idu u prilog pozitivnom učinku tjelesne aktivnosti.

Brojne studije na ovu temu pokazale su da pri izboru tjelesne aktivnosti najučinkovitiji preventivski učinak u osoba starije životne dobi imaju aerobne aktivnosti poput hodanja, trčanja, plivanja, vožnje biciklom. Prednosti ovih aktivnosti su mnoge.

Učinkovitost redovite tjelesne aktivnosti evidentna je kroz postizanje većeg maksimalnog aerobnog kapaciteta, bolju ekonomiku disanja i viši maksimalni minutni volumen disanja, nižu

frekvenciju srca u mirovanju i tijekom opterećenja (moguće je tijekom tjelesne aktivnosti postići i veću frekvenciju srca), manju sklonost aritmijama srca, bolju ekonomiku i funkciju srca, niži arterijski krvni tlak u mirovanju i pri opterećenju, veću apsolutnu mišićnu silu i nižu razinu mliječne kiseline pri opterećenju organizma [9].

Obzirom da je stres gotovo neizbježna posljedica odraslog života, a utječe na sve sustave organizma, mnogi radovi istražuju utjecaj tjelesne aktivnosti na različite karakteristike psihičkog statusa i psihičke dobrobiti [1]. Mnogi autori govore o tjelesnoj aktivnosti kao najučinkovitijoj metodi u smanjenju stresa, djelotvornijoj od meditacije i konvencionalnih metoda.

Tjelesna aktivnost ima trankvilizirajući i relaksirajući učinak, smanjuje napetost i neadekvatne misli. Iako još u povojima, dokazana je povezanost pozitivnog utjecaja tjelesne aktivnosti i depresije i anksioznosti, te se ista preporuča kao dodatna terapija depresivnih i anksioznih poremećaja.

Prema navodima Centra za kontrolu i prevenciju bolesti SAD (Internet, 2003) [10] redovita tjelesna aktivnost može poboljšati zdravlje i smanjiti rizik prerane smrti na sljedeće načine:

- Smanjuje rizik prerane smrti
- Smanjuje rizik smrti od bolesti srca
- Smanjuje rizik za razvoj dijabetesa
- Smanjuje rizik razvoja povišenog arterijskog krvnog tlaka
- Pomaže u snižavanju krvnog tlaka kod osoba koje već imaju povišeni krvni tlak
- Smanjuje rizik razvoja karcinoma debelog crijeva
- Smanjuje osjećaj depresije i straha
- Pomaže u kontroli tjelesne težine
- Pomaže u izgradnji i održavanju zdravih kostiju, mišića i zglobova
- Pomaže starijim osobama da budu jače i sposobnije u kretanju bez padanja
- Unapređuje psihološko zdravlje

Sličan stav su usvojile mjerodavne međunarodne organizacije (Svjetska zdravstvena organizacija/FIMS 1995; Svjetska zdravstvena organizacija, 1997) i programi (Europska komisija, 1996) (Oja, 2000) [10].

U tablici 3.1.1 je objašnjen utjecaj tjelesne aktivnosti na određene sustave te ciljevi djelovanja i promjene u organizmu koje nastaju prilikom tjelesne aktivnosti.

Utjecaj vježbanja na	Cilj djelovanja	Promjene u organizmu
Funkcionalne sposobnosti	Dišni sustav, srčano-žilni sustav, sustav za kretanje	Izdržljivost, bolja cirkulacija, bolji rad unutarnjih organa
Motoričke sposobnosti	Jakost, izdržljivost, fleksibilnost, brzina, koordinacija	Okretnost, elastičnost, snaga, brzina, spretnost
Morfološka obilježja	Preraspodjela masnog tkiva, povećanje mišićne mase	Utjecaj na pravilan rast i razvoj (kod djece), smanjenje masnog tkiva i celulita, izgled tijela
Psihosomatske karakteristike	Lučenje endorfina, serotonina	Emocionalna stabilnost, komunikativnost, dobro raspoloženje, zadovoljstvo

Tablica 3.1.1 Pozitivni učinci vježbanja (Andrijašević, 2000'). [izvor: <http://www.sportskitrening.hr/tjelesno-vjezbanje-osoba-starije-dobi/>]

4. Stavovi i znanja osoba starije životne dobi o korisnosti tjelesne aktivnosti

Kvaliteta života i ključ dugovječnosti kriju se u preuzimanju osobne odgovornosti i promjeni stavova prema starenju i starosti. U edukaciji i promoviranju zdravog načina života velika je uloga stručnjaka različitih profila: liječnika, kineziologa, nutricionista, psihologa i sl. ali najveća i najvažnija je uloga pojedinca, njegovoj percepciji i interpretaciji primljenih informacija te volji i mogućnostima za istim.

4.1 Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja prvenstveno je utvrditi stavove i znanja osoba starije životne dobi o korisnosti tjelesne aktivnosti, a potom i njihovu spremnost na proširivanje znanja o istom kao i potrebu za prakticiranjem tjelesne aktivnosti u svrhu očuvanja zdravlja i funkcijskih sposobnosti.

4.2 Hipoteze

H1 Osobe starije životne dobi imaju negativne stavove o tjelesnoj aktivnosti i nisu dovoljno educirane o njenoj dobrobiti

H2 Osobe starije životne dobi nisu dovoljno tjelesno aktivne

4.3 Uzorak

U anketi je sudjelovalo 65 ispitanika: 32 ispitanika ženskog spola te 33 ispitanika muškog spola. Ispitanici su starije životne dobi, od 65 do 84 godine života. Ispitanici ove ankete su upućeni u cilj i svrhu ovog istraživanja, anonimnost ankete i svih danih podataka koji će se koristiti isključivo u svrhu izrade ovog završnog rada.

Anketa se provodila u vremenskom razdoblju od 16.10. do 20.10.2017. godine. Anketni upitnik i odobrenje Etičkog povjerenstva Lječilišta Topusko u kojem je anketa provedena nalazi se u prilogu završnog rada.

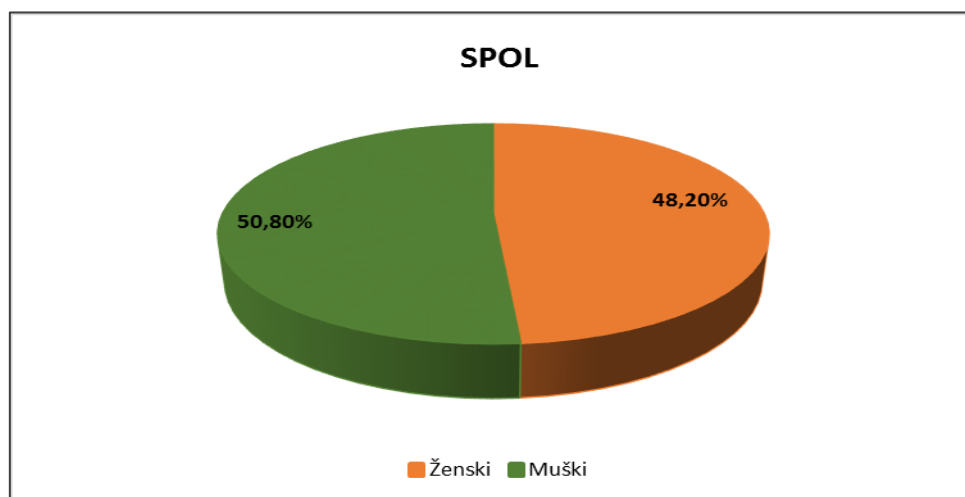
4.4 Metoda

Metoda prikupljanja podataka korištena u ovom istraživačkom radu je anketa. Anketa se sastoji od 1 pitanja na dopisivanje i 24 pitanja na zaokruživanje.

5. Rezultati istraživanja

Rezultati provedene ankete, kojom su se ispitali stavovi i znanja osoba starije životne dobi o korisnosti tjelesne aktivnosti, bit će grafički prikazani zbog lakšeg razumijevanja udjela i omjera postotaka.

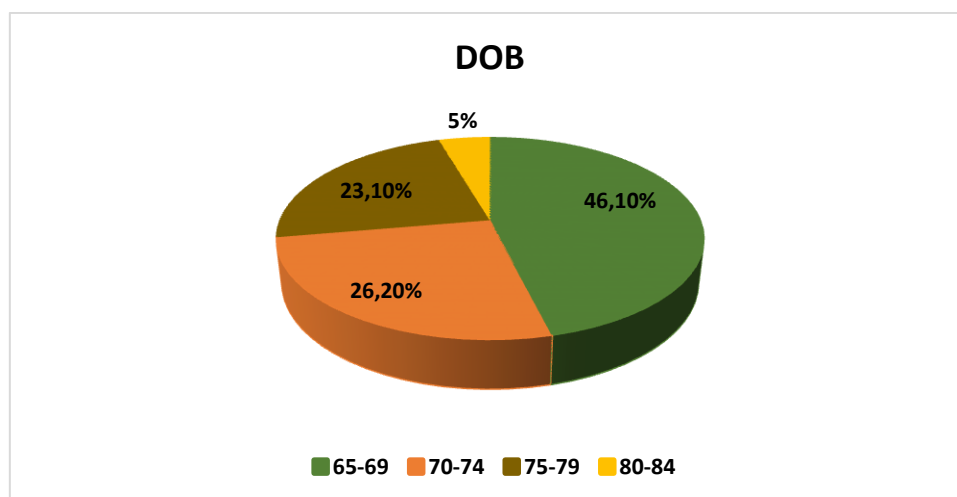
Prvo anketno pitanje je pitanje o spolu s ponuđenim odgovorima a) žensko, b) muško.



Graf 5.1 Prikaz ispitanika prema spolu [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.1 prikazuju da je u anketi sudjelovao podjednak broj žena, njih 49,2 % i muškaraca 50,8 %, odnosno od 65 ispitanika 32 je bilo ženskog spola, a 33 muškog spola.

Drugo ponuđeno pitanje odnosi se na dob ispitanika, a ispitanici su svoju životnu dob trebali upisati brojkom. Pri obradi rezultata ankete, dob ispitanika podijeljena je u četiri kategorije: 65 – 69 godina života, 70 – 74 godina života, 75 – 79 godina života te 80 – 84 godina života.



Graf 5.2 Prikaz dobi ispitanika [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.2 prikazuju da je među ispitanicima ankete najviše osoba u dobi od 65 do 69 godine života njih 46,1% odnosno 30 ispitanika, nešto manje ih je u dobi od 70 do 74 godina života, njih 26,2% odnosno 17 ispitanika. U dobi od 75 do 79 godina života je 23,1% odnosno 15 ispitanika. Najmanji postotak anketnih ispitanika odnosi se na dobnu skupinu od 80 do 84 godina životne starosti, njih 4,6% odnosno 3 ispitanika ankete.

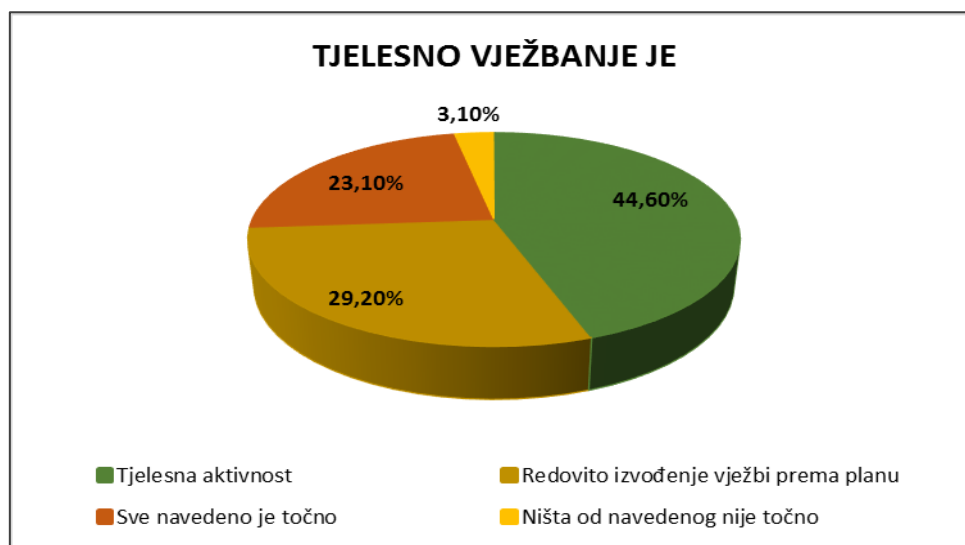
Treće anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost je pojam koji se odnosi na...* ispitanici su trebali odabrati jedan od ponuđenih odgovora: a) Radnu tjelesnu aktivnost, b) Aktivnost vezanu za osobnu higijenu i samozbrinjavanje, c) Tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme – kućanski poslovi, vrtlarenje, sportsko-rekreacijske aktivnosti, d) Sve navedeno je točno, ili d) Ništa od navedenog nije točno



Graf 5.3 Pojam tjelesne aktivnosti [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.3 prikazuju poimanje ispitanika o tjelesnoj aktivnosti. Najviše ispitanika, njih 47,7% odnosno 31 ispitanik, smatra da je tjelesna aktivnost sve navedeno, a 26,1% ispitanika odnosno njih 17, pod pojmom tjelesne aktivnosti vidi isključivo radnu tjelesnu aktivnost. 20% ispitanika odnosno njih 13 smatra da je tjelesna aktivnost, aktivnost slobodnog vremena – kućanskih poslova, vrtlarenja, sportsko-rekreacijskih aktivnosti. 6,2% odnosno 4 ispitanika misli da je tjelesna aktivnost vezana samo uz osobnu higijenu i samozbrinjavanje.

Četvrto anketno pitanje je: *Tjelesno vježbanje je pojam koji se odnosi na...* ispitanici su trebali odabrati jedan od ponuđenih odgovora pod a) Tjelesnu aktivnost, b) Redovito izvođenje vježbi prema planu i programu, c) Sve navedeno je točno, d) Ništa od navedenog nije točno



Graf 5.4 Pojam tjelesnog vježbanja [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.4 prikazuju poimanje ispitanika o tjelesnom vježbanju. 44,6% ispitanika, odnosno njih 29, smatra da nema razlike između tjelesne aktivnosti i vježbanja. 29,2% ispitanika, odnosno njih 19, smatra da je tjelesno vježbanje redovito izvođenje vježbi prema plan i programu. 23,1% ispitanika, točnije njih 15, smatra da su svi navedeni odgovori točni, a 3,1 % ispitanika, odnosno njih 2, smatra da niti jedan ponuđeni odgovor nije točan.

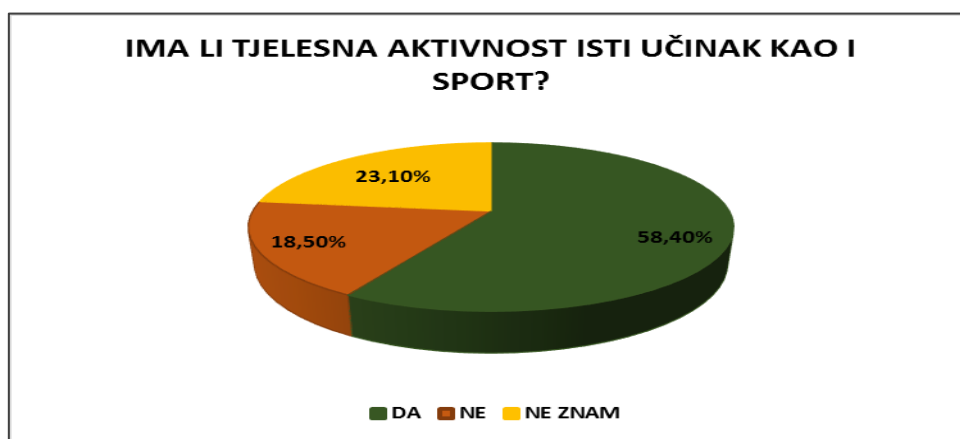
Peto anketno pitanje je: *Da li Vas je netko uputio u dobiti tjelesne aktivnosti?* Ponuđeni odgovori su pod a) Da i pod b) Ne



Graf 5.5 Upućenost u dobiti tjelesne aktivnosti [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.5 prikazuju koliko je ispitanika upućeno u dobrobit tjelesne aktivnosti. 78,5% ispitanika, odnosno njih 5, je netko uputio u dobrobit tjelesne aktivnosti, a 21,5%, odnosno njih 14, nije upućeno.

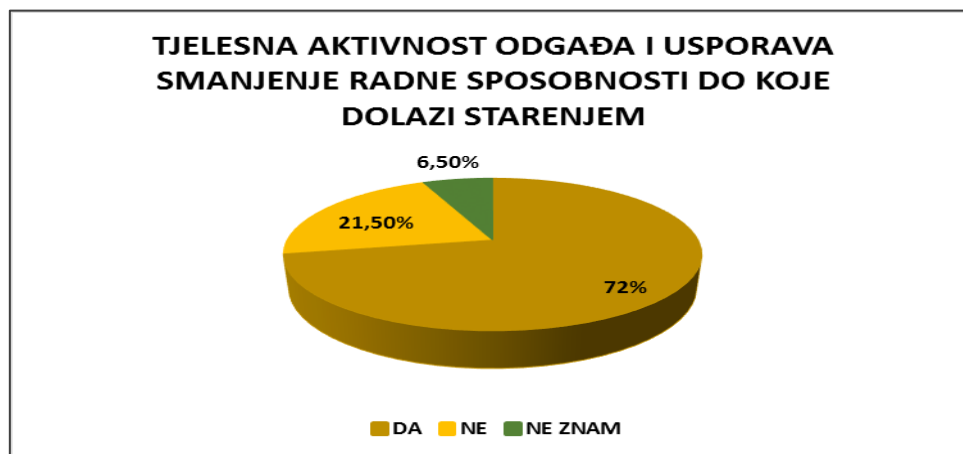
Šesto anketno pitanje je: *Ima li tjelesna aktivnost isti učinak kao i sport?* Ponuđeni odgovori su pod a) Da, b) Ne i pod c) Ne znam



Graf 5. 6 Učinak tjelesne aktivnosti i sporta [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.6 prikazuju mišljenje ispitanika o istovjetnosti tjelesne aktivnosti i sporta. 58,4% ispitanika, odnosno njih 38, misli da tjelesna aktivnost ima isti učinak kao i sport, 18,5%, odnosno njih 12 da postoji razlika. 23,1% ispitanika, odnosno njih 15, ne zna da li tjelesna aktivnost ima isti učinak kao i sport.

Sedmo anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost odgađa i usporava smanjenje radne sposobnosti do kojeg dolazi starenjem?* Ponuđeni odgovori su pod a) Da, b) Ne i c) Ne znam



Graf 5.7 Smanjenje i odgoda radne sposobnosti [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.7 prikazuju upućenost ispitanika o utjecaju tjelesne aktivnosti na odgodu i usporavanje smanjenja radne sposobnosti do kojeg dolazi starenjem. 72,3% ispitanika, odnosno njih 47, odgovorilo je potvrdno, a 21,5%, odnosno njih 14 negativno. 6,2% ispitanika, odnosno njih 4, ne zna da li tjelesna aktivnost odgađa i usporava smanjenje radne sposobnosti.

Osmo anketno pitanje je: *Tjelesna važan je čimbenik u prevenciji kroničnih ne zaraznih bolesti?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i c) Ne znam



Graf 5.8 Tjelesna aktivnost u prevenciji kroničnih ne zaraznih bolesti [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.8 prikazuju upućenost ispitanika u važnost tjelesne aktivnosti u prevenciji kroničnih ne zaraznih bolesti. 93,8% ispitanika, odnosno njih 63, smatra da tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u prevenciji ne zaraznih kroničnih bolesti, a 3,1% ispitanika, odnosno 1 ispitanik je odgovorio negativno kao i 3,1% ispitanika, odnosno 1 ispitanik ne zna odgovor na ovo pitanje.

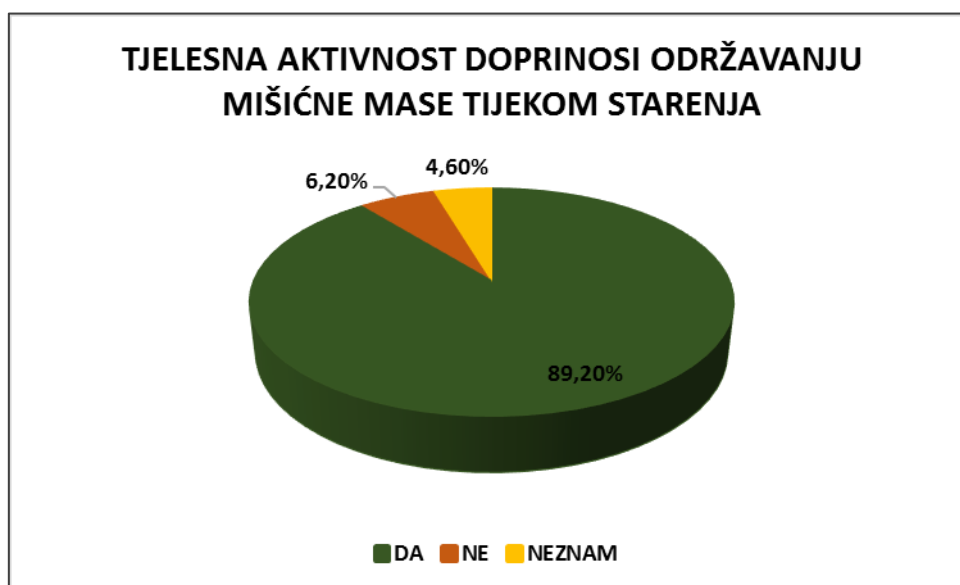
Deveto anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na raspoloženje tj. smanjuje učinak stresa?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i c) Ne znam



Graf 5.9 Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.9 prikazuju upućenost ispitanika u pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje tj. smanjenje učinka stresa. 97% ispitanika, odnosno njih 63 odgovorilo je potvrdno, a negativan odgovor dalo je 1,5% ispitanika odnosno 1 osoba. Na ovo pitanje 1,5% ispitanika, odnosno 1 osoba nije znala odgovor.

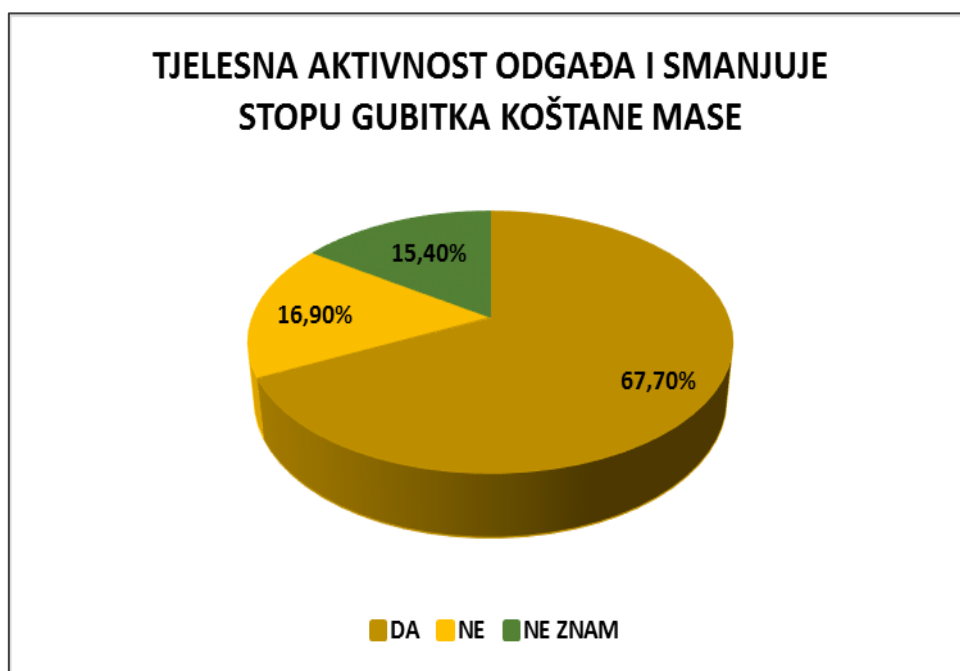
Deseto anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost doprinosi održavanju mišićne mase tijekom starenja?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i c) Ne znam



Graf 5.10 Tjelesna aktivnost i mišićna masa [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.10 prikazuju upućenost ispitanika u doprinos tjelesne aktivnosti održavanju mišićne mase tijekom starenja. 89,2% ispitanika, odnosno njih 58, odgovorilo je potvrdno, 6,2% ispitanika, odnosno njih 4, dalo je negativan odgovor, a 4,6 %, odnosno njih 3 nije znalo odgovor na ovo pitanje

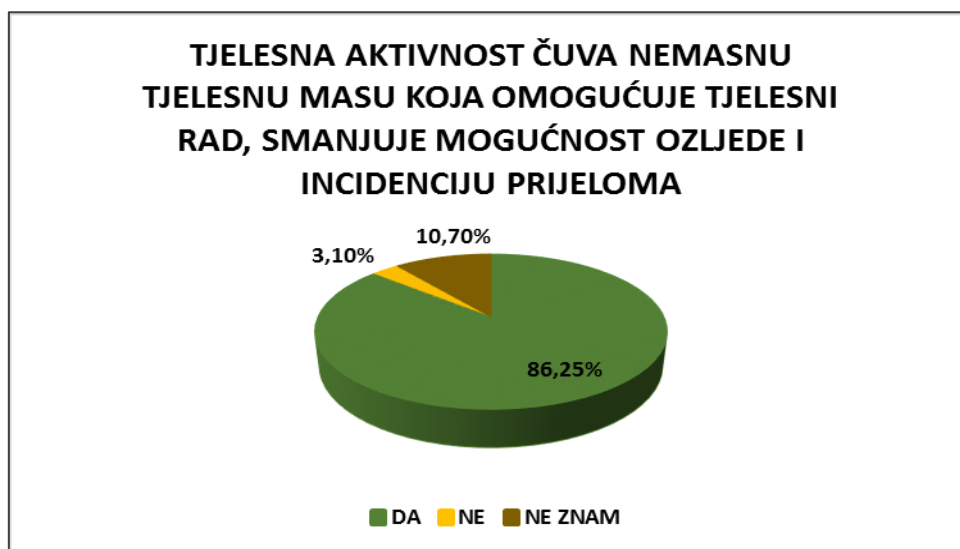
Jedanaesto anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost odgađa i smanjuje stopu gubitka koštane mase?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i c) Ne znam



Graf 5.11 Tjelesna aktivnost i koštana masa [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.11 prikazuju upućenost ispitanika u utjecaj tjelesne aktivnosti na koštanu masu. 67,7% ispitanika, odnosno njih 44, smatra da tjelesna aktivnost odgađa i smanjuje stopu gubitka koštane mase. 16,9 % ispitanika, odnosno njih 11, odgovorilo je negativno, a 15,4%, odnosno njih 10 ne zna odgovor na ovo pitanje.

Dvanaesto anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost čuva nemasnu tjelesnu masu koja omogućuje tjelesni rad, smanjuje mogućnost ozljede i smanjuje incidenciju prijeloma?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i c) Ne znam



Graf 5.12 Tjelesna aktivnost i nemasna tjelesna masa [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.12 prikazuju upućenost ispitanika u utjecaj tjelesne aktivnosti na očuvanje nemasne tjelesne mase neophodne za tjelesni, smanjenje mogućnosti ozljeda i incidencije prijeloma. 89,2% ispitanika, odnosno njih 56 odgovorilo je pozitivno, 3,1% ispitanika, odnosno njih 2 odgovorilo je negativno, a 10,7% ispitanika, odnosno njih 7 ne zna odgovor na ovo pitanje.

Trinaesto anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost osim preventivne uloge ima i kurativnu, te rehabilitacijsku ulogu?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i c) Ne znam



Graf 5.13 Preventivna, kurativna i rehabilitacijska uloga tjelesne aktivnosti [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.13 prikazuju upućenost ispitanika u područja djelovanja tjelesne aktivnosti, u njenu preventivnu, kurativnu i rehabilitacijsku ulogu. 95,4% ispitanika, odnosno njih 62 odgovorilo je pozitivno, a 4,6% ispitanika, odnosno njih 3 nije znalo odgovor na ovo pitanje.

Četrnaesto anketno pitanje je: *Čovjek je sposoban za tjelesnu aktivnost tako dugo dok živi i godine nisu nikakvo ograničenje?* Ponuđeni odgovori su pod a) Da, b) Ne i c) Ne znam



Graf 5.14 Godine nisu ograničenje za tjelesnu aktivnost [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.14 prikazuju upućenost ispitanika u mogućnost bavljenja tjelesnom aktivnošću do kraja života, bez obzira na životnu dob. Pozitivan odgovor dalo je 80% ispitanika, odnosno njih 52, 18, 5% ispitanika dalo je negativan odgovor, a 1,5% ispitanika, odnosno 1 osoba nije znala odgovor na ovo pitanje.

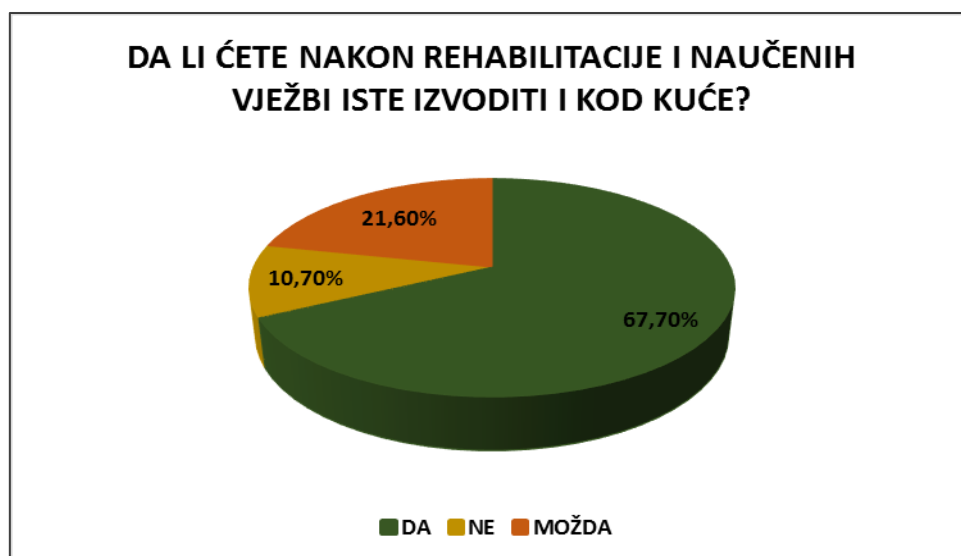
Petnaesto anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost u rehabilitaciji za Vas je od kakve važnosti?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Velike, b) Male, c) Nikakve i pod d) Ne znam



Graf 5.15 Važnost tjelesne aktivnosti u rehabilitaciji pojedinca [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.15 prikazuju važnost ispitanika na njihov proces rehabilitacije. Za 80% ispitanika, odnosno njih 52, tjelesna aktivnost je od velike važnosti u rehabilitaciji, 13,8% ispitanika, odnosno njih 9 smatra da za njih tjelesna aktivnost ima malu ulogu u rehabilitaciji, a po 3,1% ispitanika, odnosno njih 2 ne vidi nikakvu ulogu ili ne zna važnost tjelesne aktivnosti u rehabilitaciji.

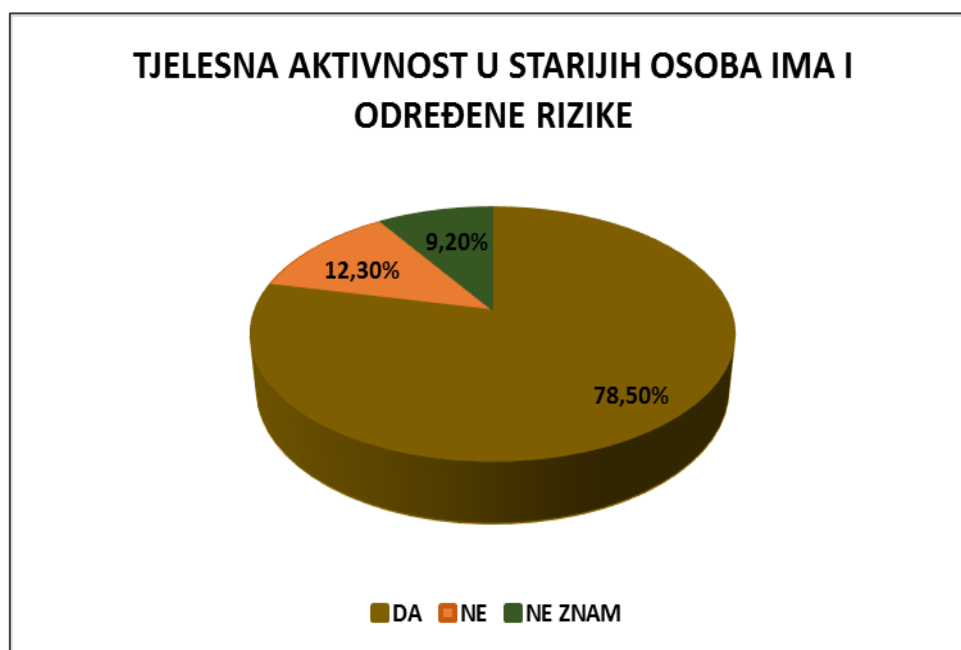
Šesnaesto anketno pitanje je: *Da li ćete nakon rehabilitacije i naučenih vježbi iste izvoditi i kod kuće?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i c) Ne znam



Graf 5.16 Izvođenje naučenih vježbi kod kuće [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.16 prikazuju koliko ispitanika će nakon rehabilitacije nastaviti s izvođenjem naučenih vježbi nakon rehabilitacije. 67,7% ispitanika, odnosno njih 44 planira nastaviti s naučenim vježbama kod kuće, 10,7% ispitanika, odnosno njih 8 ne, a 21,6% ispitanika, odnosno njih 14 nije sigurno da li će nastaviti s vježbama nakon rehabilitacije.

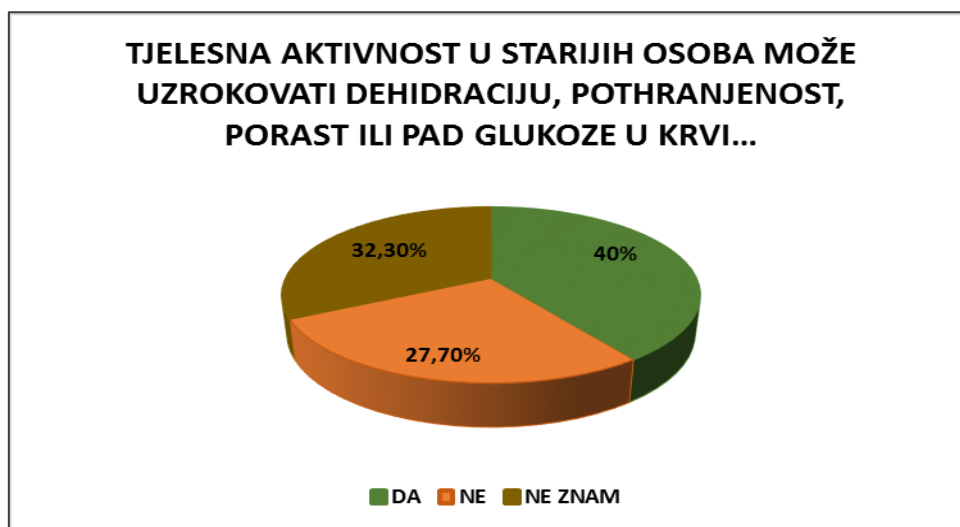
Sedamnaesto anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost u starijih osoba ima i određene rizike?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i pod c) Ne znam



Graf 5.17 Rizici tjelesne aktivnosti u osoba starije životne dobi [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.17 prikazuju upućenost ispitanika u rizike tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. 78,5% ispitanika, odnosno njih 51 je svjesno rizika, 12,3% ispitanika, odnosno njih 8 smatra da nema rizika, te 9,2% ispitanika, odnosno njih 6 ne zna da li postoje određeni rizici tjelesne aktivnosti u starijih osoba.

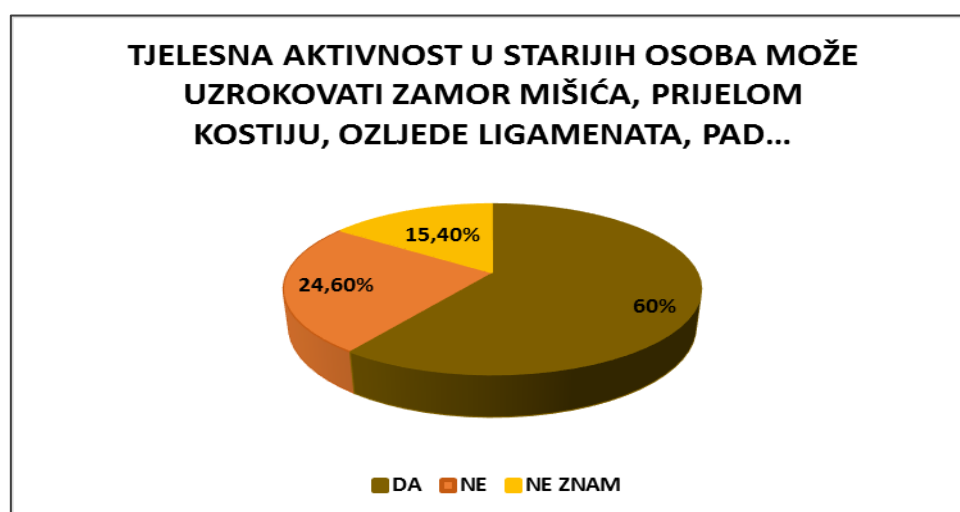
Osamnaesto anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost u starijih osoba može uzrokovati dehidraciju, pothranjenost, pad ili porast glukoze u krvi...*? Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i pod c) Ne znam



Graf 5.18 *Tjelesna aktivnost i dehidracija, pothranjenost...* [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.18 prikazuju upućenost ispitanika u mogućnost dehidracije, pothranjenosti i metaboličkih promjena u organizmu. 40% ispitanika, odnosno njih 26 je odgovorilo potvrdno, 27,7% ispitanika, odnosno njih 18 odgovorilo je negativno, a 32,3% ispitanika, odnosno njih 21 ne zna odgovor na ovo pitanje.

Devetnaesto anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost u starijih osoba može uzrokovati zamor mišića, prijelom kostiju, ozljede ligamenata, pad...*? Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i pod c) Ne znam



Graf 5.19 *Tjelesna aktivnost i zamor mišića, prijelomi, uganuća, padovi* [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.19 prikazuju upućenost ispitanika u mogućnost mišićnog zamora, ozljeda ligamenata, prijeloma kostiju i padova tijekom tjelesne aktivnosti. 60% ispitanika, odnosno njih 39 je odgovorilo potvrdno, 24,6% ispitanika, odnosno njih 16 dalo je negativan odgovor, a 15,4% ispitanika, odnosno njih 10 ne zna odgovor na ovo pitanje.

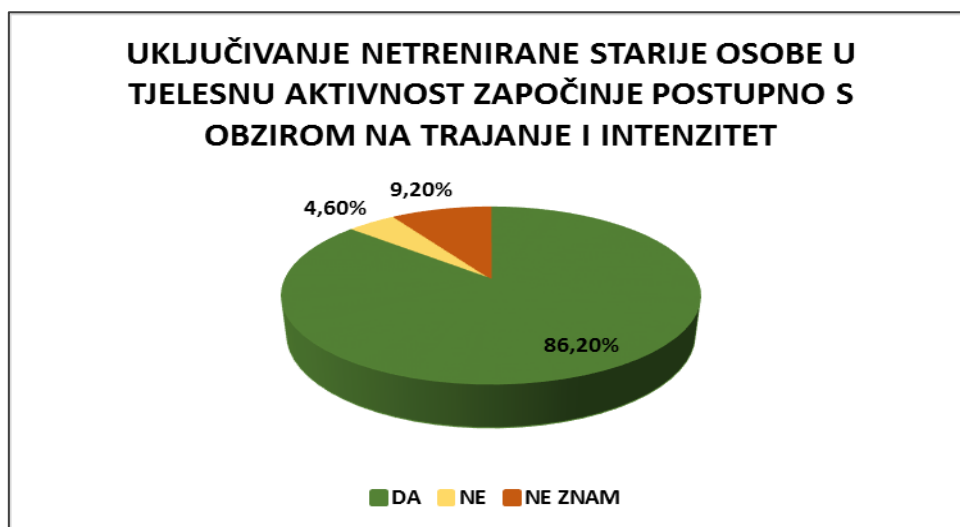
Dvadeseto anketno pitanje je: *Tjelesna aktivnost u starijih osoba može uzrokovati arterijsku hipertenziju, arterijsku hipotenziju, zastoj srca, aritmiju srca...*? Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i pod c) Ne znam



Graf 5.20 Tjelesna aktivnost i hipertenzija, hipotenzija, aritmije [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.20 prikazuju upućenost ispitanika mogućnost poremećaja ritma srca, zastoja srca, pojave arterijske hipertenzije ili arterijske hipotenzije kao posljedice tjelesne aktivnosti. 43,1% ispitanika, odnosno njih 28 dalo je potvrdan odgovor, 24,6% ispitanika, odnosno njih 16 negativan odgovor, a 32,3% ispitanika, odnosno njih 21 ne zna odgovor na ovo pitanje.

Dvadeset prvo anketno pitanje je: *Uključivanje netrenirane starije osobe u tjelesnu aktivnost započinje postupno s obzirom na trajanje i intenzitet rada?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i pod c) Ne znam



Graf 5.21 Netrenirane osobe i tjelesna aktivnost [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.21 prikazuju upućenost ispitanika o uključivanju netreniranih osoba u tjelesnu aktivnost. 86,2% ispitanika, odnosno njih 56 smatra da se netrenirane osobe u tjelesnu aktivnost trebaju uključiti postupno obzirom na trajanje i intenzitet rada. 4,6% ispitanika, odnosno njih 3 smatra da to nije potrebno, a 9,2% ispitanika, odnosno njih 6 ne zna odgovor na ovo pitanje.

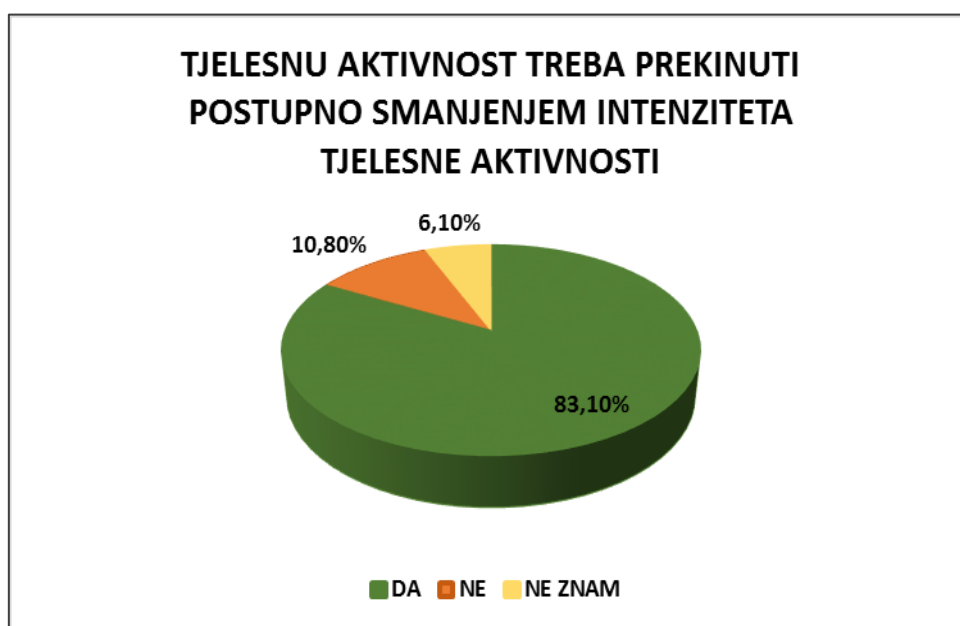
Dvadeset drugo anketno pitanje je: *Tjelesnoj aktivnosti uvijek mora prethoditi „zagrijavanje“ u trajanju od minimalno 10 minuta?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Da, b) Ne i pod c) Ne znam



Graf 5.22 Zagrijavanje prije tjelesne aktivnosti [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.22 prikazuju upućenost ispitanika u izvođenje tjelesne aktivnosti, odnosno da tjelesnoj aktivnosti treba prethoditi „zagrijavanje“ u trajanju od minimalno 10 minuta. 78,5% ispitanika, odnosno njih 51 smatra da tjelesna aktivnost treba započeti zagrijavanjem, 12,3% ispitanika, odnosno njih 8 smatra da ne treba, a 9,2% ispitanika, odnosno njih 6 ne zna odgovor na ovo pitanje.

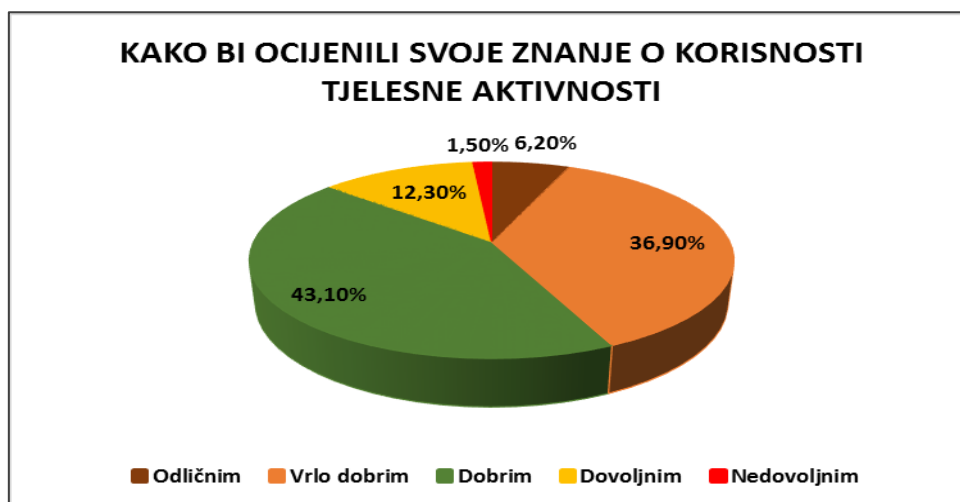
Dvadeset treće anketno pitanje je: *Tjelesnu aktivnost treba prekinuti postupno smanjenjem intenziteta tjelesne aktivnosti?* Ponuđeni odgovori su pod a) Da, b) Ne i pod c) Ne znam



Graf 5.23 Postupno smanjenje intenziteta tjelesne aktivnosti [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.23 prikazuju upućenost ispitanika u izvođenje tjelesne aktivnosti, odnosno da tjelesnu aktivnost treba završiti postupno, smanjenjem intenziteta tjelesne aktivnosti. 83,1% ispitanika, odnosno njih 54 odgovorilo je potvrdno, 10,8% ispitanika, odnosno njih 7 odgovorilo je negativno, a 6,1% ispitanika, odnosno njih 4 ne zna odgovor na ovo pitanje.

Dvadeset četvrto anketno pitanje je: *Kako bi ocijenili svoje znanje i korisnosti tjelesne aktivnosti?* Ponuđeni odgovori na ovo pitanje su pod a) Odličnim, b) Vrlo dobrim, c) Dobrim, d) Dovoljnim i pod e) Nedovoljnim



Graf 5.24 Znanje ispitanika o korisnosti tjelesne aktivnosti [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.24 prikazuju kako su ispitanici ove ankete ocijenili svoje znanje o korisnosti tjelesne aktivnosti. Najveći postotak ispitanika 43,1%, odnosno njih 28 svoje znanje o korisnosti tjelesne aktivnosti smatra dobrim. 36,9% ispitanika, odnosno njih 24 svoje znanje o korisnosti tjelesne aktivnosti ocjenjuje s vrlo dobrim, a 12,3% ispitanika, odnosno njih 8 ga ocjenjuje s dovoljnim. Tek 6,2% ispitanika, odnosno njih 4 se ocjenjuje odličnim, a 1,5% ispitanika, odnosno 1 osoba s nedovoljnim.

Dvadeset peto anketno pitanje je: *Imate li nakon ove ankete potrebu saznati više o korisnosti tjelesne aktivnosti?* Ponuđeni odgovori su pod a) Da i b) Ne



Graf 5.25 Utjecaj ankete na ispitanike [izvor: autor I.M.]

Podaci iz grafa 5.25 prikazuju kakav je dojam na ispitanike ostavila provedena anketa i da li nakon nje imaju ili ne potrebu za proširivanjem znanja o korisnosti tjelesne aktivnosti. 80% ispitanika, odnosno njih 52 ima potrebu nakon ankete saznati više o korisnosti tjelesne aktivnosti, a 20% ispitanika, odnosno njih 13 ne.

6. Rasprava

Rezultati završnog rada su dobiveni putem anketnog upitnika koji su popunile osobe tijekom rehabilitacije u Lječilištu Topusko, ustanovi u kojoj autorica završnog rada radi. Istraživački uzorak rada čine žene i muškarci starije životne dobi.

Od ukupno 65 ispitanika koji su popunjavali anketu, 32 (49,2%) su ženskog spola i 33 (50,8%) muškog spola. Obzirom na životnu dob, najviše ih je u dobi od 65 do 69 godine, točnije 30 (46,1%), u dobi od 70 do 74 godina nešto manje, točnije 17 (26,2%). U dobi od 75 do 79 godine nalazimo 15 (23,1%) ispitanika, a u dobi od 80 do 84 godina 3 (4,6%).

Za početak, važno je bilo utvrditi razumiju li ispitanici pojmove tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja, a ujedno vidjeti i njihove stavove o istima. Na pitanje na što se odnosi pojam tjelesne aktivnosti 31 (47,7%) ispitanik je odgovorio točno. 17 ispitanika (26,1%) misli da je tjelesna aktivnost radna tjelesna aktivnost, a 13 ispitanika (20%) da je tjelesna aktivnost aktivnost slobodnog vremena, a odnosi se na kućanske poslove, vrtlarenje, sportsko-rekreacijske aktivnosti. Tek njih 4 (6,2%) misli da je to aktivnost vezana uz osobnu higijenu i samozbrinjavanje. Nitko od ispitanika nije zaokružio da ništa od navedenog nije točno. Na pitanje na što se odnosi pojam tjelesnog vježbanja samo 19 (29,2%) ispitanika je odgovorilo točno, odnosno da je tjelesno vježbanje redovito izvođenje vježbi prema planu i programu. 29 (44,6%) ispitanika ne vidi razliku između tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja, dok njih 15 (23,1%) pod pojmom tjelesnog vježbanja vidi tjelesnu aktivnost i redovito izvođenje vježbi prema planu i programu. 2 ispitanika (3,1%) smatra da se niti jedan od ponuđenih odgovora ne odnosi na tjelesno vježbanje.

Na moje veliko iznenađenje, 51 ispitanik (78,5%) je upućen u dobiti tjelesne aktivnosti, a 14 (21,5%) njih nije. Iako je na uzorak od 65 ispitanika 14 ne upućenih ispitanika puno, rezultati narednih pitanja su ohrabrujući i govore u prilog dobrom znanju ispitanika o korisnosti tjelesne aktivnosti. Da tjelesna aktivnost i sport imaju isti učinak zna 38 (58,4%) ispitanika, njih 15 (23,1%) ne zna, a 12 ispitanika (18,5%) njih misli da to nije tako. Većina ispitanika, točnije njih 47 (72,3%) zna da tjelesna aktivnost odgađa i usporava smanjenje radne sposobnosti do koje dolazi starenjem, 14 (21,5%) ispitanika smatra da to nije točno, a tek 4 (6,2%) ispitanika ne zna odgovor na ovo pitanje. Da je tjelesna aktivnost važan čimbenik u prevenciji kroničnih ne zaraznih bolesti, potvrdno je odgovorilo čak 61 (93,8%) ispitanika, negativno 2 (1,5%) ispitanika, a njih 2 (1,5%) nije znalo odgovor na ovo pitanje. Čak 63 (97%) ispitanika zna da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na raspoloženje, odnosno da smanjuje učinak stresa. Na ovo pitanje negativno je odgovorio 1 (1,5%) ispitanik, a 1 (1,5%) nije znao odgovoriti.

Odgovor na sljedeće pitanje o doprinosu tjelesne aktivnosti u održavanju mišićne mase tijekom starenja znalo je 58 (89,2) ispitanika, 4 (6,2%) smatra da to nije tako, a 3 (4,6%) ispitanika ne zna odgovor na ovo pitanje. 44 ispitanika (67,7%) smatra da tjelesna aktivnost odgađa i smanjuje stopu gubitka koštane mase, 11 (16,9%) ispitanika je suprotnog mišljenja, a 10 (15,4%) ispitanika ne zna odgovor. Većina ispitanika, njih 56 (86,2%) zna i da tjelesna aktivnost čuva nemasnu tjelesnu masu koja omogućuje tjelesni rad, smanjuje mogućnost ozljede i incidenciju prijeloma. Tek 2 (3,1%) ispitanika misli da to nije tako, a njih 7 (10,7%) ne zna odgovor. Da tjelesna aktivnost ima preventivnu, kurativnu i rehabilitacijsku ulogu zna čak 62 (95,4%) ispitanika, a njih 3 (4,6%) ne zna odgovoriti na ovo pitanje. 52 (80%) ispitanika vjeruje da je čovjek sposoban za tjelesnu aktivnost tako dugo dok živi i da godine nisu nikakvo ograničenje, njih 12 (18,5%) u to ne vjeruje, a 1 (1,5%) ispitanik ne zna da li je to tako.

Sljedeća dva pitanja su osobnije naravi i govore o stavu ispitanika prema tjelesnoj aktivnosti. Na pitanje od kolike im je važnosti tjelesna aktivnost u procesu rehabilitacije većina, njih 52 (80%) je odgovorila da im je od velike važnosti. Malu važnost vidi njih 9 (13,8%), a nikakvu 2 (3,1%). 2 (3,1%) ispitanika ne zna da li tjelesna aktivnost ima važnost u rehabilitaciji. Budući da tijekom rehabilitacije, ovisno o razlogu rehabilitacije, ispitanici provode i savladaju određene vježbe. U interesu njihova daljnjeg održavanja učinka rehabilitacije, kao i poboljšanja funkcijskih sposobnosti je nastavak naučenih vježbi i nakon rehabilitacije. Stoga ne čudi sljedeće pitanje da li će s istima nastaviti kod kuće. 44 (67,7%) ispitanika će nastaviti s izvođenjem naučenih vježbi, a 14 (21,6%) možda nastavi. Od 65 ispitanika svega 7 ne misli nastaviti s vježbanjem.

Koliko je važno znati dobrobiti tjelesne aktivnosti, od jednake je važnosti biti upućen i u moguće rizike. Stoga će rezultati narednih pitanja pokazati znanje ispitanika o rizicima tjelesne aktivnosti. 51 (78,5%) ispitanik zna da postoje određeni rizici tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi, a njih 6 (9,2%) ne zna dok 8 ispitanika (12,3%) ne vidi rizik. Da tjelesna aktivnost u starijih osoba može uzrokovati dehidraciju, pothranjenost, pad ili porast glukoze u krvi, svjesno je njih samo 26 (40%). Na isto ovo pitanje 21 (32,3%) ispitanika je odgovorilo da to ne zna, a 18 (27,7%) ispitanika misli da to nije tako. Osim navedenog tjelesna aktivnost može uzrokovati zamora mišića, ozljede ligamenata, prijelom kostiju i pad. Toga je svjesno 39 (60%) ispitanika, 16 (24,6%) ispitanika nije, a 10 (15,4%) ispitanika ne zna ništa o tome. Nadalje, tjelesna aktivnost može uzrokovati arterijsku hipertenziju, arterijsku hipotenziju, zastoj srca, aritmiju srca i dr. Odgovori na ovo pitanje su malo poražavajući. Samo 28 (43,1%) ispitanika zna da postoje ti rizici, 16 (24,6%) ispitanika ne misli da postoje navedeni rizici, a njih čak 21 (32,3%) ispitanika ne zna odgovor na ovo pitanje.

Da bi tjelesna aktivnost imala pozitivan učinak, potrebno je poštivati određene smjernice, stoga je u anketnom upitniku ostavljeno mjesta i za njih. Vrlo je važno znati da se netrenirane osobe starije životne dobi ne mogu uključiti u aktivnosti kao i trenirane osobe starije životne dobi, već njihovo uključivanje u bilo koju aktivnost mora biti prilagođeno njima obzirom na trajanje i intenzitet rada. To je znalo 56 (86,2%) ispitanika, a nije poznato 3 (4,6%) ispitanika dok njih 6 (9,2%) ne zna odgovoriti na to pitanje. Svakoj tjelesnoj aktivnosti prethodi „zagrijavanje“ u trajanju od desetak minuta kao što se i prekida postupnim smanjenjem intenziteta tjelesne aktivnosti u trajanju od također desetak minuta. Rezultati ova dvaju pitanja su vrlo slični. Na pitanje o početnom zagrijavanju potvrdno je odgovorilo 51 (78,5%) ispitanika, negativno 8 (12,3%) ispitanika, te njih 6 (9,2%) nije znalo odgovoriti. Da tjelesnu aktivnost treba završiti postupno znalo 54 (83,1%) ispitanika, nije znalo 7 (10,8%) ispitanika, a 4 (6,1%) ispitanika nije znalo odgovor na ovo pitanje.

Svoje znanje o korisnosti tjelesne aktivnosti ispitanici su mogli ocijeniti odličnim, vrlo dobrim, dobrim, dovoljnim i nedovoljnim. Vrlo realno većina ispitanika, točnije njih 28 (43,1%) je zaključila da je njihovo znanje o istoj dobro, a nešto više ispitanika, 24 (36,9%) smatra da barataju vrlo dobrim znanjem o tjelesnoj aktivnosti. 8 (12,3%) ispitanika svoje znanje o tjelesnoj aktivnosti smatra dovoljnim, 4 (6,2%) ispitanika pak odličnim, a samo 1 (1,5%) smatra da nema dovoljno znanja o temi.

7. Zaključak

Svjesni spoznaje da smo civilizacija u kojoj tjelesna aktivnost svakim danom sve više iščezava, svjedočimo sve brojnijim istraživanjima i promidžbama na tu temu. Iz istog razloga nastao je i ovaj završni rad koji, doduše govori više u prilog aktivnom nego neaktivnom životu ispitanika. Rekla bih da je razlog tome što uzorak istraživanja čine osobe starije životne dobi, odnosno osobe koje su iskusile život s nešto manje tehnologije i mehanizacije nego što to žive mladi danas.

No, nadolaze neke nove osobe starije životne dobi i ukoliko se ništa ne promjeni, ukoliko se ne poradi na podizanju svijesti i spoznaja uopće o pozitivnom zdravstvenom ponašanju, teško da ćemo za koju godinu moći reći da imamo zdrave, aktivne osobe starije životne dobi koje žive svoj život punim plućima - kvalitetno.

Anketa je provedena na uzorku osoba starije životne dobi kako bi se utvrdile dvije komponente, stav i znanje o korisnosti tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. Prije samog istraživanja postavljene su i dvije hipoteze. Prva hipoteza je da osobe starije životne dobi imaju negativne stavove o tjelesnoj aktivnosti i nisu dovoljno educirane o njenoj dobrobiti, a druga hipoteza je da osobe starije životne dobi nisu dovoljno tjelesno aktivne. Nakon provedene ankete te statistički obrađenih i analiziranih rezultata, zaključak je sljedeći.

Uzme li se u obzir činjenica da je više od polovice ispitanika odlučno nastaviti s preporučenim vježbama i nakon rehabilitacije, sa svrhom održavanja postignutih rezultata i mogućnosti njihova poboljšanja, može se reći da su osobe starije životne dobi aktivne. Ove aktivnosti ne uključuju svakodnevne aktivnosti samozbrinjavanja, kućanske poslove niti bilo koju drugu aktivnost slobodnog vremena i već samim time govore u prilog njihovoj osviještenosti i brizi za zdravlje. Iz istog se može reći da su osobe starije životne dobi i prilično dobro educirane o korisnosti tjelesne aktivnosti. Unatoč vrlo dobrim rezultatima ankete, iznenađuje i činjenica da je 80% ispitanika nakon anketiranja izrazilo želju za dodatnim informacijama i educiranjem o korisnosti tjelesne aktivnosti, što me osobno čini vrlo zadovoljnom. Nisam provela anketu samo s ciljem izrade ovog završnog rada, već sam ostavila pozitivan utisak na ispitanike i dala malen, ali ipak vrijedan, doprinos njihovom boljitku.

U Varaždinu, _____

8. Literatura

- [1] M. Duraković i suradnici: Tjelesno vježbanje i zdravlje, Grafos, Zagreb, 1999.
- [2] M. Pećina i S. Heimer: Športska medicina, IK „naprijed“, Zagreb, 1995.
- [3] www.nzjz-split.hr/pdf/OSNOVE%20O%20STARENJU%20I%20STAROSTI.pdf, dostupno 12.08.2016.
- [4] Z. Duraković, M. Mišigoj Duraković: Biološka dob i radna sposobnost (starenje, tjelovježba i kvaliteta života), Zbornik radova / Neljak, Boris (ur.). – Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2008., str. 72-79 (ISBN: 978-953-95082-4-9).
- [5] S. Tomek-Roksandić: Osnove o starosti i starenju – vodič uputa za aktivno zdravo starenje, Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo dr. A. Štampar– Referentni centar Ministarstva zdravlja Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba, 2012.
- [6] Z. Maček, I. Balagović, M. Mandić, M. Telebuh, S. Benko: Fizička aktivnost u zdravom i aktivnom starenju, PHYSIOTHERAPIA CROATICA Zagreb, 2016., str.146-148
- [7] N. Tuksar: Sportska rekreacija za osobe starije životne dobi, Diplomski rad, Stručni studij menadžmenta turizma i sporta, Čakovec, 2017.
- [8] S. Galić, N. Tomasović Marčela i suradnici: Priručnik iz gerontologije, gerijatrije i psihologije starijih osoba – psihologije starenja, Medicinska škola Osijek, 2013.
- [9] R. Medved i suradnici: Sportska medicina, Jumena, Zagreb, 1987.
- [10] <https://hcjz.hr/index.php/hcjz/article/download/1714/1700>, dostupno 06.10.2016.

9. Prilozi

U prilogu je anketni upitnik kojim su se ispitali stavovi i znanja osoba starije životne dobi o korisnosti tjelesne aktivnosti.

Cilj ove ankete je prikupiti podatke i istražiti koliko su osobe starije životne dobi upućene u korisnost tjelesne aktivnosti i njihove stavove o istoj.

1. Spol:
 - a) Žensko
 - b) Muško

2. Dob: _____

3. Tjelesna aktivnost je pojam koji se odnosi na:
 - a) Radnu aktivnost
 - b) Aktivnost vezanu za osobnu higijenu i samozbrinjavanje
 - c) Tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme – kućanski poslovi, vrtlarjenje, sportsko-rekreacijske aktivnosti...
 - d) Sve navedeno je točno
 - e) Ništa od navedenog nije točno

4. Tjelesno vježbanje je pojam koji se odnosi na:
 - a) Tjelesnu aktivnost
 - b) Redovito izvođenje vježbi prema planu i programu
 - c) Sve navedeno je točno
 - d) Ništa od navedenog nije točno

5. Da li Vas je netko uputio u dobrobiti tjelesne aktivnosti?
 - a) Da
 - b) Ne

6. Ima li tjelesna aktivnost isti učinak kao i sport?
 - a) Da
 - b) Ne

7. Tjelesna aktivnost odgađa i usporava smanjenje radne sposobnosti do koje dolazi starenjem?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
8. Tjelesna aktivnost je važan čimbenik u prevenciji kroničnih ne zaraznih bolesti?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
9. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na raspoloženje, tj. smanjuje učinak stresa?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
10. Tjelesna aktivnost doprinosi održavanju mišićne mase tijekom starenja?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
11. Tjelesna aktivnost odgađa i smanjuje stopu gubitka koštane mase?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
12. Tjelesna aktivnost čuva nemasnu tjelesnu masu koja omogućuje tjelesni rad, smanjuje mogućnost ozljede i smanjuje incidenciju prijeloma?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
13. Tjelesna aktivnost osim preventivne uloge, ima i kurativnu, te rehabilitacijsku ulogu?
- a) Da
 - b) Ne

- c) Ne znam
14. Čovjek je sposoban za tjelesnu aktivnost tako dugo dok živi i godine nisu nikakvo ograničenje?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
15. Tjelesna aktivnost u rehabilitaciji za Vas je od kakve važnosti:
- a) Velike
 - b) Male
 - c) Nikakve
 - d) Ne znam
16. Da li ćete nakon rehabilitacije i naučenih vježbi iste izvoditi i kod kuće?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
17. Tjelesna aktivnost u starijih osoba ima i određene rizike?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
18. Tjelesna aktivnost u starijih osoba može uzrokovati dehidraciju, pothranjenost, pad ili porast glukoze u krvi..?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
19. Tjelesna aktivnost u starijih osoba može uzrokovati zamor mišića, prijelom kostiju, ozljede ligamenata, pad..?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam

20. Tjelesna aktivnost u starijih osoba može uzrokovati arterijsku hipertenziju, arterijsku hipotenziju, zastoj srca, aritmiju srca..?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
21. Uključivanje netrenirane starije osobe u tjelesnu aktivnost započinje postupno s obzirom na trajanje i intenzitet rada?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
22. Tjelesnoj aktivnosti uvijek mora prethoditi „zagrijavanje“ u trajanju od minimalno 10 minuta?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
23. Tjelesnu aktivnost treba prekinuti postupno smanjenjem intenziteta tjelesne aktivnosti?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam
24. Kako biste ocijenili svoje znanje o korisnosti tjelesne aktivnosti?
- a) Odličnim
 - b) Vrlo dobrim
 - c) Dobrim
 - d) Dovoljnim
 - e) Nedovoljnim
25. Imate li nakon ove ankete potrebu saznati više o korisnosti tjelesne aktivnosti?
- a) Da
 - b) Ne

Lječilište Topusko
Topusko
Trg bana J. Jelačića 16

LJEČILIŠTE TOPUSKO
Trg bana J. Jelačića 16. TOPUSKO
Urbroj: 2176-127-02/1160-17
Datum: 20-09-2017

Etičko povjerenstvo

Topusko, 20.09.2017.

Na temelju članka 54. Statuta Lječilišta Topusko i članka 69. Zakona o zdravstvenoj zaštiti (NN 150/08 71/10, 139/10, 22/11, 84/11, 154/11, 12/12, 35/12, 70/12, 144/12, 82/13, 159/13, 22/14, 154/14 i 70/16), Etičko povjerenstvo Lječilišta Topusko na svojoj 2. sjednici održanoj dana 20.09.2017. godine, donijelo je

ODLUKU

I.

Daje se suglasnost Ivani Miščević, v.d. pomoćnika ravnatelja za sestrinstvo – glavne sestre, za provedbu istraživanja s pacijentima koji se nalaze na liječenju u Lječilištu Topusko u svrhu izrade preddiplomskog rada na temu "Stavovi i znanja osoba starije životne dobi o korisnosti tjelesne aktivnosti".

II.

Istraživanje će se provesti putem anketnog upitnika koji će anonimno i dobrovoljno ispuniti 40 ispitanika koji se nalaze na liječenju u Lječilištu Topusko.

III.

Ivana Miščević dužna je predmetno istraživanje provesti u skladu sa svim etičkim načelima i pravilima Helsinške deklaracije.

IV.

Ova Odluka stupa na snagu danom donošenja.

Predsjednik Etičkog povjerenstva

Nada Ozimec
Nada Ozimec, dr. med. spec. fizijatar

Dostaviti:

1. Ivana Miščević
2. Ravnatelj Lječilišta Topusko
3. Arhiva

Sveučilište
SjeverIZJAVA 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, IVANA MIŠČEVIĆ (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom STAVOVI I ZNANJA OSOBA STARIJE ŽIVOTNE DOBI O KORISNOSTI TJELESNE AKTIVNOSTI (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

I. Mišćević
(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, IVANA MIŠČEVIĆ (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom STAVOVI I ZNANJA OSOBA STARIJE ŽIVOTNE DOBI O KORISNOSTI TJELESNE AKTIVNOSTI (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

I. Mišćević
(vlastoručni potpis)