

Tjelesna aktivnost hrvatskog stanovništva: presječno istraživanje temeljem Međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti

Danijel Jurakić, Željko Pedišić, Mirna Andrijašević

Cilj Utvrditi razinu tjelesne aktivnosti hrvatskog stanovništva u različitim domenama svakodnevnoga života.

Postupci Istraživanje je provedeno na reprezentativnom uzorku opće populacije RH u dobi od 15 i više godina uz pomoć službenog hrvatskog prijevoda duge verzije Međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti (engl., *International Physical Activity Questionnaire – IPAQ*). Ukupni je uzorak obuhvatio 1032 ispitanika. Uzorak je dvoetapno stratificiran i to prema regijama (6) i veličini naselja (4 kategorije), a ispitanici su u uzorak birani postupkom slučajnog odabira. Utvrđena je ukupna tjelesna aktivnost i tjelesna aktivnost u svakoj od 4 domene svakodnevnoga života zasebno (posao, prijevoz, kućanstvo i vrt te slobodno vrijeme). Tjelesna aktivnost izražena je putem metaboličkih jedinica (MET-sati/tjedan).

Rezultati Medijan ukupne tjelesne aktivnosti za cijeli uzorak iznosio je 58,2 MET-sati/tjedan. Medijan tjelesne aktivnosti u MET-sati/tjedan iznosio je 30,4 za domenu posla, 5,0 za domenu prijevoza, 13,1 za domenu kućanstva i vrta, i 6,0 za domenu slobodnog vremena. Najniža razina tjelesne aktivnosti utvrđena je za dobnu skupinu 15-24 godine (42,7 MET-sati/tjedan) a najviša za skupinu 55-64 godine (72,0 MET- sati/tjedan). Multiplom regresijskom analizom utvrđena je statistički značajna povezanost između sociodemografskih i zdravstvenih čimbenika (veličina naselja, prihod domaćinstva, razina obrazovanja, dob, indeks tjelesne mase, subjektivno procijenjeno tjelesno zdravlje i subjektivno procijenjeno mentalno zdravlje) s razinom tjelesne aktivnosti u svakoj od domena svakodnevnog života ($P < 0,001$).

Zaključak Tjelesna aktivnost na poslu te u kućanstvu i vrtu značajno doprinosi ukupnoj tjelesnoj aktivnosti hrvatskog stanovništva. Stoga bi i buduća istraživanja tjelesne aktivnosti u tranzicijskim zemljama trebala obuhvatiti domene posla te kućanstva i vrta. Naime, istraživanjem ograničenim samo na domenu slobodnog vremena, ukupna bi se razina tjelesne aktivnosti mogla značajno podcijeniti. S obzirom na to da je najniža razina tjelesne aktivnosti utvrđena u dobnoj skupini 15-24 godine, posebnu pozornost u planiranju strategija promicanja tjelesne aktivnosti trebalo bi posvetiti adolescentima i mladim odraslim osobama.