

Nenad Jertec

ANALIZA PERCEPCIJE I PREFERENCIJE TJELESNE AKTIVNOSTI I KINEZIOLošKIH SADRŽAJA STANOVNIKA PODRUČJA SJEVEROZAPADNE HRVATSKE

1. UVOD

U modernom svijetu karakteriziranom globalizacijom i ekspanzijom tehnologija sve više se čovjek udaljava od svojih evolucijskih korijena koji su ga doveli do trenutne pozicije. Naime, poznato je da je iskonska čovjekova potreba, zapravo potreba za kretanjem, iz koje se onda razvijala i specijalizirala sveukupna razina motorike i svih njenih komponenti, a koje su postupno dovele i do profiliranja i razvoja i ostalih viših psihomotornih funkcija.

S obzirom na to da svijet u kojem sada živimo i uvjete koje čovjek ima u ovom trenutku, s pravom je ispravno upitati se koliko, kako i na koji način današnji čovjek aktivira nekada iskonsku potrebu za kretanjem i tjelesnom aktivnošću te je li ona dostatna za kvalitetu općeg ljudskog funkcioniranja u svim njegovim segmentima.

Poznato je kroz povijest koliki se i kakav značaj pridavao tjelesnoj spremi, snazi i općenito kondiciji. Još u vrijeme starog Rima bila je poznata izreka: „U zdravom tijelu, zdrav duh!” kao spoznaja i poruka kako je kod čovjeka uska povezanost tijela i uma i kako kvalitete jednog nema bez razvoja i kvalitete drugog. Grci su tjelesno vježbanje prakticirali kao sastavni dio svakodnevnog života, a što se može naći i u zapisima povjesničara Ksenophana: „Nijedan građanin nema prava na području vježbanja biti amater; dio njegove profesije kao građanina je da bude u dobroj kondiciji”. (Širić, Prelčec, Brcić, 2005. prema Širić, Blažević, Trkulja Petković, 2010.) Znanstveno je dokazano da je tjelesna, odnosno mišićna aktivnost, bila i ostala jedna od najvažnijih čimbenika ukupnog razvoja i dostignuća čovjeka uopće. (Breslauer, 2008.) Svakodnevno se sve više naglašava važnost i potreba aktivnog životnog stila s redovnom tjelesnom aktivnošću tijekom djetinjstva, adolescencije i kasnije u odrasloj dobi, a radi očuvanja zdravlja, dobiti pojedinca, ali i čitave populacije. (Malina, 2001. prema Breslauer, 2008.)

Današnji čovjek sve manje ima slobodnog vremena. Slobodno vrijeme je preduvjet za brojne aktivnosti od kojih veći broj podliježe bitnim odrednicama čovjekovog funkcioniranja u različitim društveno – ekonomskim smjernicama života. (Andrijašević, 2000. prema Petračić, Nemet, Tomac, 2010.) Poslovi koje suvremeni čovjek obavlja, kao i ono malo slobodnog vremena kojeg ima, uglavnom su vezani uz nedovoljnu tjelesnu aktivnost, odnosno razvija se takozvani sedentarni način i

stil života (sjedenje uz računalo, pred televizorom, u kafićima, video igricama i sl.) koji vodi pasivnosti i neaktivnosti, a što djeluje i na sve nekvalitetnije psihofizičko funkcioniranje čovjeka. Prema nekim istraživanjima u državama u Europi redovito je tjelesno aktivno i više od 50% stanovništva, dok je u Hrvatskoj taj broj prema određenim podacima i manji od 10%. Tjelesna aktivnost je važna i vrlo složena komponenta svakodnevnice pa je i mjerenje razine kod pojedinaca i u populaciji jednako tako složeno i važno s javno – zdravstvenog aspekta i aspekta kineziološke rekreacije u smjeru podizanja razine zdravstveno- korisne tjelovježbne aktivnosti u populaciji. (Mišigoj-Duraković, Duraković, 2006.)

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Osnovni cilj istraživanja je steći uvid u percepciju, preferenciju i svjesnost potrebe bavljenja tjelesnom aktivnošću stanovnika sjeverozapadne Hrvatske te istražiti koji su najčešći kineziološki sadržaji i aktivnosti u slobodnom vremenu koje oni prakticiraju i u kojoj mjeri.

3. METODE ISTRAŽIVANJA

3.1. Uzorak ispitanika

Uzorak je predstavljao 81 ispitanik, 46 muškog spola i 35 ženskog spola kronološke dobi 10 do 55 godina, različitih stručnih sprema i zanimanja iz raznih dijelova sjeverozapadne Hrvatske.

3.2. Uzorak varijabli

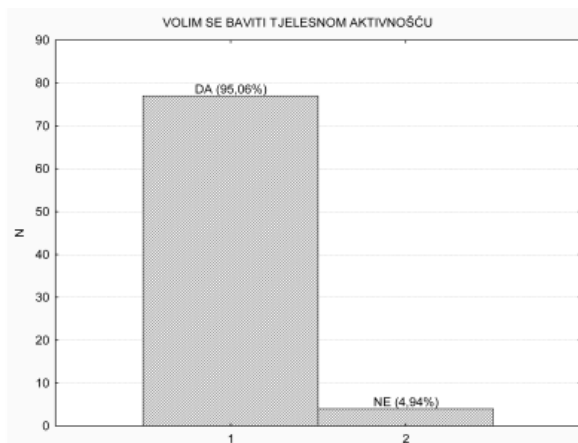
Podaci koji su prikupljeni dobiveni su metodom anonimnog anketnog upitnika koji se sastojao od sedam pitanja od kojih su tri bili u dihotomnoj formi, tri u formi izbora između više ponuđenih odgovora te jedan u formi dopisivanja odgovora. Pomoću tog upitnika analizirane su varijable percepcije bavljenja tjelesnom aktivnošću, aktivnog članstva u sportskom klubu, preferencija provođenja slobodnog vremena, intenzitet bavljenja tjelesnom aktivnošću, najčešća tjelesna aktivnost koja se provodi, percepcija vlastite tjelesne forme i kondicije te svjesnost utjecaja tjelesne aktivnosti na opće zdravstveno stanje.

3.3. Metode obrade podataka

Odgovori dobiveni putem anonimnog anketnog upitnika obrađeni su metodom frekvencija po varijablama pri čemu su izračunati postoci, a rezultati istraživanja su prikazani pomoću tablice i grafički.

4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I DISKUSIJA

Uzorak ispitanika sačinjavalo je 56,8% muškog spola i 43,2% ispitanika ženskog spola iz raznih područja sjeverozapadne Hrvatske. Dobna struktura se kretala u rasponu od 10 do 55 godina. Ispitanika u dobi od 10 do 20 godina je 49,4%, od 20 do 30 godina 18,5%, od 30 do 40 godina 13,6% ispitanika, od 40 do 50 godina 17,3% te od 50 do 60 godina 1,2% ispitanika. U uzorku je najviše učenika viših razreda osnovne škole i srednjih škola 46,9%, zatim osoba sa srednjom stručnom spremom 22,2%, osoba s visokom stručnom spremom 13,6% te najmanje studenata 11,1%, kućanica i umirovljenika 6,2%. Analizirajući odgovore na pitanje volite li se bavite tjelesnom aktivnošću dobiveni su podaci koji pokazuju da se 95,1% voli baviti nekim oblikom tjelesne aktivnosti, dok je 4,9% ispitanika izjavilo kako se ne voli baviti tjelesnom aktivnošću. Uočljivo je kako se vrlo veliki dio ispitanika općenito deklarira u korist bavljenja nekim oblikom tjelesne aktivnosti.

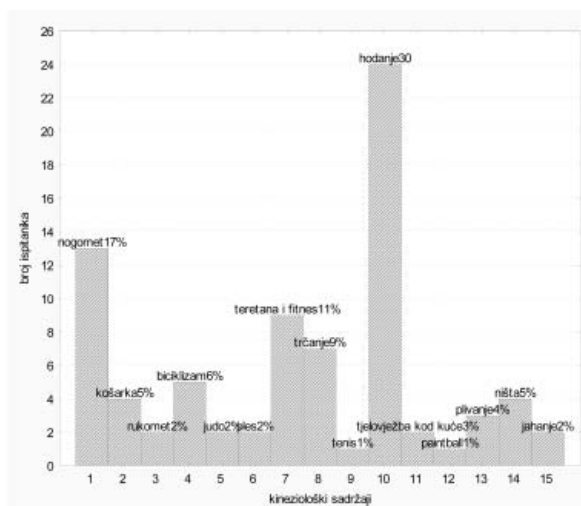


Grafikon 1. Percepcija tjelesne aktivnosti u uzorku ispitanih stanovnika područja sjeverozapadne Hrvatske

Od ukupnog broja ispitanika njih 33,3% su aktivni članovi nekog organiziranog sportskog društva, što može upućivati na pretpostavku kako su baš oni u ispitnom uzorku i najviše tjelesno aktivni. Pri tome najveći broj ispitanika koji su aktivni članovi sportske organizacije su ispitanici iz dobne skupine od 10 do 20 godina. Na pitanje kako najčešće provodite slobodno vrijeme dobiveni su sljedeći odgovori: najviše ispitanika 41,9% je odgovorilo da provode slobodno vrijeme u nekoj tjelesnoj aktivnosti (šetnji, vožnji bicikla, trčanju i sl.); čitajući i gledajući televiziju slobodno vrijeme provodi 30,9%; uz računalo je najčešće 17,3%, spavajući vrijeme provodi njih 2,5% dok u nekom drugom obliku slobodno vrijeme provodi 7,4% ispitanika. Vidljivo

je da 58,1% ispitanika nije tjelesno aktivno tijekom svojeg slobodnog vremena i ne koristi u tu svrhu kineziološke sadržaje.

Kako bi se dobio uvid u učestalost bavljenja tjelesnom aktivnošću ispitanici su odgovorili na to pitanje uz dobivene rezultate: jednom tjednom je tjelesno aktivno 24,7%, dva do tri puta tjedno aktivnost prakticira 33,3%, više od tri puta 29,7%, a 12,3% se uopće ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću. Kineziološke aktivnosti i sadržaji kojima se najčešće bave ispitanici prikazane su u Grafikonu 2.



Grafikon 2. Prikaz najčešćih kinezioloških aktivnosti i sadržaja u slobodno vrijeme u uzorku ispitanih stanovnika područja sjeverozapadne Hrvatske

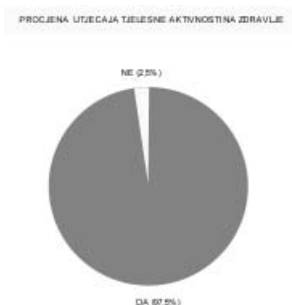
Iz Grafikona 2. je uočljivo da je dominantna tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme hodanje koje prakticira 30%, slijedi nogomet 17% te na trećem mjestu fitness i vježbanje u teretani 11%. Najmanje ispitanika je odgovorilo da se bavi tenisom i paintballom 1%, dok je neaktivnih ispitanika 5%. Od ostalog zastupljeno je trčanje 9%, biciklizam 6%, košarka 5%, plivanje 4%, tjelovježba kod kuće 3% te rukomet, judo, ples i jahanje u čemu najčešće provodi slobodno vrijeme 2% ispitanika. Samoprocjena i percepcija vlastite tjelesne kondicije i forme ispitanika u uzorku pokazuje rezultate koji su prikazani u Tablici 1.

Tablica 1. Samoprocjena i percepcija tjelesne kondicije i forme u uzorku ispitanih stanovnika područja sjeverozapadne Hrvatske

SAMOPROCJENA I PERCEPCIJA TJELESNE KONDICIJE I FORME		
LOŠA	N=20	24,7%
DOBRA	N=50	61,7%
ODLIČNA	N=11	13,6%

Većina ispitanika, 61,7% samoprocjenjuje i percipira svoju kondiciju i formu kao dobru, 24,7% smatra da su u lošoj tjelesnoj formi i kondiciji, dok je 13,6% odgovorilo kako percipiraju vlastitu kondiciju i formu kao odličnu.

Na pitanje smatraju li da bavljenje tjelesnom aktivnošću ima ujecaja na opće čovjekovo zdravstveno stanje, 97,5% je potvrdno odgovorilo, a samo 2,5% se izjasnilo negativno na postavljeno pitanje.



Grafikon 3. Prikaz procjene ispitanih stanovnika područja sjeverozapadne Hrvatske o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje

5. ZAKLJUČAK

Istraživanjem provedenim na uzorku od 81 ispitanika o percepciji i preferenciji tjelesne aktivnosti i kinezioloških sadržaja dobiveni su rezultati koji ukazuju na to kako se velika većina ispitanih stanovnika s područja sjeverozapadne Hrvatske voli baviti nekim oblikom kineziološke aktivnosti na deklarativnoj razini, ali u realnosti ne prakticiraju u toj mjeri tjelesnu aktivnost. Trećina ispitanika je aktivni član nekog sportskog društva. Donekle je zabrinjavajući podatak da većina ispitanika najčešće svoje slobodno vrijeme provodi izvan koncepcije neke kineziološke aktivnosti s tendencijom prakticiranja sedentarnog stila. Oni koji koriste kineziološku aktivnost najviše ju prakticiraju kroz hodanje ili neku sportsku igru od čega je najzastupljeniji

nogomet. Većina ispitanika sebe procjenjuje kao osobe u dobroj tjelesnoj formi i kondiciji, a jednako tako gotovo svi ispitanici pokazuju razvijenu svjesnost o važnosti i utjecaju tjelesne aktivnosti na opće zdravlje. Tu se uočava određena kontradiktornost gdje istodobno većina ispitanika prakticira sve više sedentarni stil unatoč potvrdi njihove svjesnosti o potrebi bavljenja tjelesnom aktivnošću u svrhu ponajprije zdravstvene preventive. S obzirom na podatke dobivene ovim istraživanjem, pokazuje se potreba daljnjeg jačanja svjesnosti, ali i praktičnog zalaganja na području afirmacije i propagiranja važnosti kinezioloških aktivnosti i njihove korisnosti kako za pojedinca, tako i za društvo u cjelini.

6. LITERATURA

1. Širić, V.; Blažević, S.; Trkulja-Petković, D. (2010.). Zastupljenost kinezioloških sadržaja u društvenom životu studentske populacije. Zbornik radova s međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološki sadržaji i društveni život mladih. Zagreb, str. 108 – 113.
2. Breslauer, N. (2008.). Tjelesna i zdravstvena kultura, Skripta. Čakovec: Međimursko veleučilište.
3. Petračić, T.; Nemet, M.; Tomac, Z. (2010.). Preferencije studenata učiteljskog fakulteta prema kineziološkim aktivnostima. Zbornik radova s međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološki sadržaji i društveni život mladih. Zagreb, str. 120 – 124.
4. Mišigoj-Duraković, M.; Duraković, Z. (2006.). Poznavanje razine tjelesne aktivnosti i njezinih komponenti u funkciji kvalitete rada. Zbornik radova s 15. ljetne škole kineziologa Hrvatske. Poreč, str. 53 – 59.