

*Damir Labaš*

## VAŽNOST TJELOVJEŽBE S ASPEKTA SOCIJALNE PERCEPCIJE

### 1. UVOD

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) objavila je u Ženevi, 16. svibnja 2012. g. statističko izvješće „The World Health Statistics, 2012“. Istraživanje je provedeno u 194 zemlje svijeta, a podaci u izvješću su poražavajući.

Jedna trećina odraslih ljudi ima povišen krvni tlak koji je razlog za smrt više od polovine svjetskog stanovništva oboljelih od kardiovaskularnih bolesti. Jedna desetina ljudi ima dijabetes.

Ukupno gledajući, dvije trećine svjetskog čovječanstva umire zbog kardiovaskularnih oboljenja, dijabetesa i raka.

Izuzetno je velik, globalni problem i gojaznost ( $BMI \geq 30$ ). U svakoj regiji svijeta gojaznost se udvostručila od 1980. g. do 2008. g. tako da je ukupno gledajući 12% svjetskog stanovništva bilo gojazno. Danas ih je još i više. Gojaznost je uzrok pojave dijabetesa u 44% slučajeva, kardiovaskularnih oboljenja 23% te pojave raka između 7% do 41% slučajeva (WHO).

Razlozi su pojave gojaznosti i gore navedenih bolesti povećanje unosa nezdrave hrane, visoke kalorijske, a vrlo niske nutritivne vrijednosti te smanjenje fizičke aktivnosti, zbog sedentarnog i urbanog načina života.

Problem koji je naveden, a bit će proučen kroz ovaj rad, smanjenje je fizičke aktivnosti te razlozi istog.

### 2. CILJ

Cilj je rada istražiti percepciju važnosti bavljenja tjelovježbom, slučajno odabranog uzorka ljudi te zašto se bave ili ne bave tjelovježbom.

### 3. RAZLOG

Smatramo da je glavni razlog za navedeni problem, neinformiranost i needuciranost ljudi.

Na temelju dobivenih podataka, u kasnijim radovima i prezentacijama, može se pronaći način adekvatne, maksimalno univerzalne, metode utjecaja na ljude, u svrhu njihove edukacije o važnosti tjelovježbe u njihovom životu.

#### 4. METODA

Testiran je uzorak potpuno zdravih ljudi, u dobi od 25 do 40 godina. Proveli smo kvalitativno istraživanje kroz anketu, s pitanjima posebno prilagođenih cilju rada. Nakon ankete s pojedinim osobama obavljen je i intervju radi boljeg pojašnjenja danih odgovora u upitniku.

#### 5. RASPRAVA

U mnogim znanstvenim istraživanjima dokazana je važnost tjelovježbe za održavanje ili poboljšavanje psihofizičkog stanja i/ili zdravlja te važnost tjelovježbe u medicinskoj rehabilitaciji.

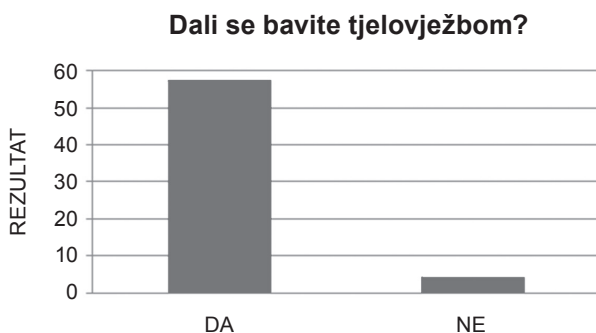
Zato je potrebno znanstveno pristupiti navedenom problemu, koracima znanstvenog istraživanja.

Tijekom istraživanja problema proučavani su znanstveni članci, obavljani razgovori s trenerima sportskih klubova, obavljena konzultacija s dr. sc. Željka Kamenov, analizirani razni forumi, a u svrhu što bolje konstrukcije manjeg broja pitanja te što veće indikativnosti ankete kojima ćemo definirati problem.

Pod riječju tjelovježba misli se o tjelovježbenom programu koji nastaje motivacijom osobe koja ga izvodi, koji ima svoj cilj i svrhu da se izvodi koncentrirano, intenziteta i učestalosti prilagođenih cilju.

#### 6. REZULTATI

Anketa je provedena na slučajno odabranom uzorku od 61 entiteta (ljudi) koji uključuje ljude kojima je psihofizičko stanje i/ili zdravlje bitno za obavljanje posla, iako edukacije ili značajnijih provjera sposobnosti nemaju te ljude kojima psihofizičko stanje i/ili zdravlje nije od značajnije potrebe za obavljanje posla.

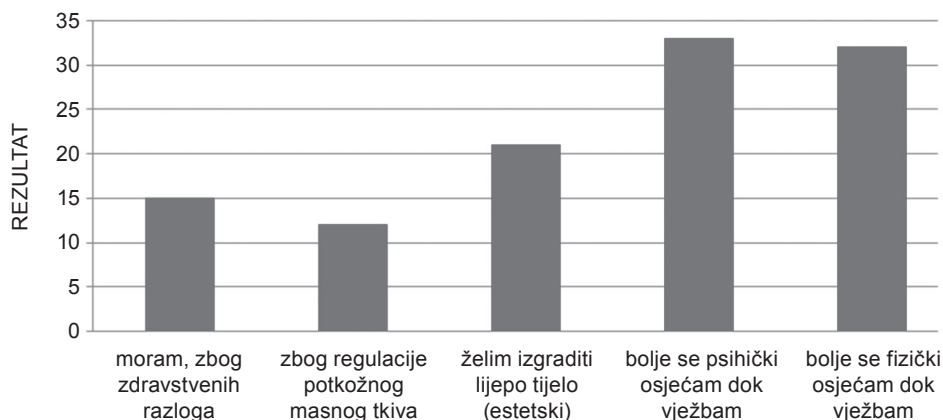


Prvo pitanje pokazalo je da se 97% ljudi bavi tjeľovjeŹbom. Njih 3% se ne bave tjeľovjeŹbom iz razloga Źto su lijeni i nisu upoznati s utjecajem tjeľovjeŹbe na psihofiziĉko stanje i/ili zdravlje tijela.

Najzastupljeniji sportovi bili su redom trĉanje, biciklizam, dizanje utega i P90X program. Njih 26 se tjeľovjeŹbom bave 1-2 dana tjedno, a 31 se tjeľovjeŹbom bave 3-7 dana tjedno. Trajnost tjeľovjeŹbe je najzastupljenija u periodu od 30 do 60 min, umjerenim intenzitetom.

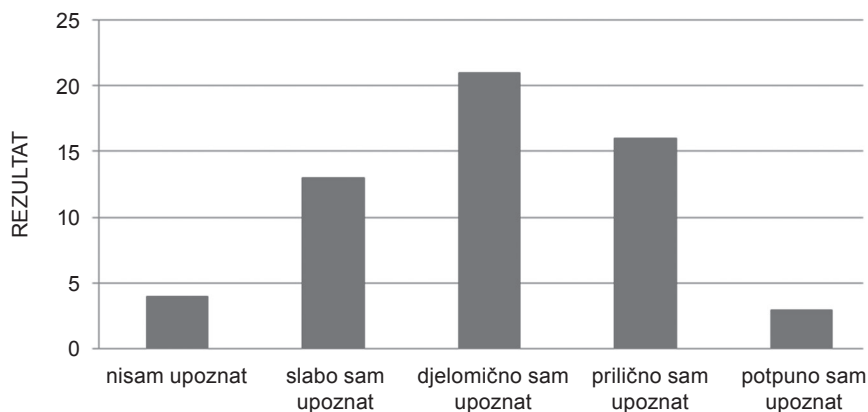
Nakon detaljnije provedene analize zakljuĉeno je da unatoĉ tome Źto se velika veĉina bavi tjeľovjeŹbom, 49% ih se ne bavi na adekvatan naĉin potreban za odrŹavanje i/ili poboljšavanje psihofiziĉkog stanja i/ili zdravlja. Od tih 49%, njih 94% su ljudi kojima psihofiziĉka sposobnost nije od znaĉajnije potrebe za obavljanje posla.

### ZaŹto se bavite tjeľovjeŹbom?



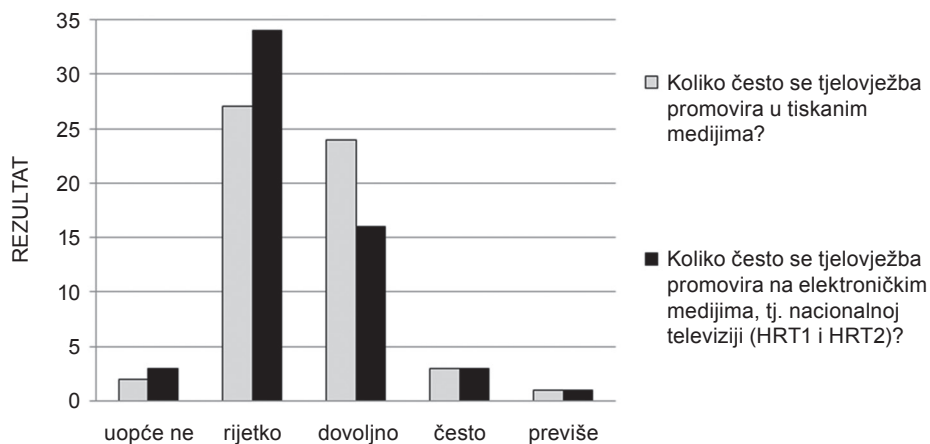
Glavni razlozi za bavljenje tjeľovjeŹbom bili su, sa i bez onih koji se ne bave tjeľovjeŹbom na adekvatan naĉin, gotovo identični. Uvijek su glavni razlozi bili zbog boljeg fiziĉkog i psihiĉkog osjeĉaja nakon bavljenja tjeľovjeŹbom te estetski, zbog lijepog tijela. Ostali razlozi bili su manje vaŹni, kako su ih u odgovorima i naznaĉili.

### Jeste li upoznati sa ujecajem tjelovježbe na psihofizičko stanje organizma?

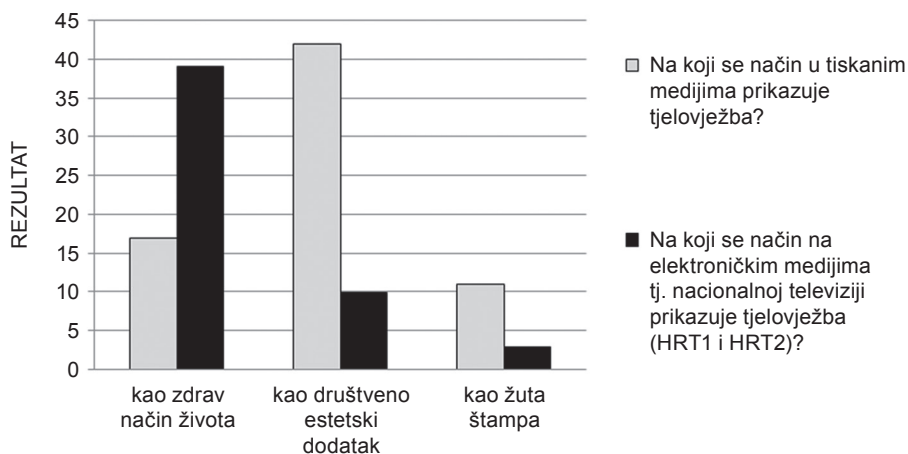


S gledišta informiranosti i edukacije pomoću ankete moglo se zaključiti da je stupanj istog prilično visok, no nakon što su obavljene dodatni razgovori sa svima koji su davali pomalo kontradiktorne odgovore, ustanovljeno je da je stupanj edukacije ipak prilično niži i najdominantniji je stupac „slabo sam upoznat“.

### Utjecaj medija na percepciju o važnosti tjelovježbe!



### Utjecaj medija na percepciju o važnosti tjelovježbe!



Tiskani mediji najčešće predstavljaju iskrivljenu sliku o važnosti tjelovježbe prikazujući je najčešće kao društveno-estetski dodatak životu, a rijede kao zdrav način života bez kvalitetnog educiranja o istom.

Nacionalna televizija, promovira tjelovježbu kao zdrav način života, rijetko prikazujući iskrivljenu sliku, ali to čini prerijetko i prekratko.

## 7. ZAKLJUČAK

Sukladno podacima dobivenih iz istraživanja, zaključili smo da velika većina ljudi ima pozitivnu tendenciju bavljenja tjelovježbom na adekvatan i koristan način, jer iako nisu dovoljno informirani i educirani o istom, tjelovježba im omogućava da se bolje psihofizički osjećaju i izgledaju.

Glavni je razlog za neadekvatan način bavljenja tjelovježbom slaba informiranost i educiranost o istom, budući da tiskani mediji uglavnom iskrivljuju sliku o važnosti tjelovježbi, a nacionalna televizija koja tjelovježbu promovira na ispravan način, to čini prerijetko i prekratko, pa se sve svodi na jutarnju tjelovježbu u emisiji „Dobro jutro Hrvatska“ te poneka emisija s vremena na vrijeme.

Ljudi se zbog sedentarnog i urbanog načina života slabo odlučuju na adekvatan način bavljenja tjelovježbom te im trebaju informacije i edukacije, u cilju postizanja motivacije.

Smatramo da dobro osmišljena, prilagođena, pojednostavljena i ciljana prezentacija, o značenju tjelovježbe, može pozitivno utjecati na misao čovjeka, da donese ispravnu i životno važnu odluku.

## 8. LITERATURA

1. Hayes, Diane; Ross E. Catherine (1986) Body and Mind: The Effect of Exercise, Overweight and Physical Health on Psychological Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol. 27 (December): 387-400.
2. Jakicic, J.M., Clark, K., Coleman, E., Donnelly, J.E., Foreyt, J., Melanson, E., Volek, J., Volpe, S.L. (2001) American College of Sports Medicine: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (12): 2145-2156.
3. Milas, Goran (2005) Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima, 25-57.
4. World Health Organization (WHO); *The World Health Statistics 2012, Noncommunicable diseases: a major health challenge of the 21<sup>st</sup> century*, (2) 34-45.