

Drena Trkulja Petković

Damir Vučić

Gabrijela Đuras

Vesna Širić

Zoran Vladović

Željko Širić

PRIMJER ANKETNOG UPITNIKA ZA UTVRĐIVANJE UTJECAJA TJELESNOG VJEŽBANJA NA NEKE SEGMENTE KVALITETE ŽIVOTA ŽENA STARIJE ŽIVOTNE DOBI

1. UVOD

Dijagnostika je izuzetno značajan segment svakog ozbiljnog rada u području kineziologije bez obzira odnosi li se na utvrđivanje inicijalnog, tranzitivnog ili finalnog stanja subjekta. U području kineziološke i/ili sportske rekreacije, dijagnostika se ne provodi u punom opsegu, uglavnom zbog brojnih faktora ograničenja kao što su: vrijeme potrebno za dijagnostiku, nedostatni materijalni uvjeti (prostor, mjerni instrumenti, oprema, financijska sredstva), ljudski faktor (nevoljkost ispitanika da se podvrgnu brojnim i dugotrajnim ispitivanjima, nedovoljan broj educiranih mjerioca, nemogućnost praćenja novih dostignuća kako u odabiru mjernih instrumenata tako i u obradi podataka). Taj problem posebno dolazi do izražaja kada je riječ o redovitim oblicima sportsko rekreacijskog vježbanja u koje se uključuju osobe starije životne dobi. Način provođenja slobodnog vremena, značajan je za sve osobe, a posebno za osoba starije životne dobi jer, u velikoj mjeri, utječe na kvalitetu njihovog života. Kvaliteta života je apstraktni pojam koji se sastoji od velikog broja objektivnih i subjektivnih čimbenika (Felec i Perry 1995), pa nimalo ne začuđuje da nema jedne općeprihvaćene definicije. Svaka osoba različito doživljava situaciju u kojoj živi, ima različit sustav vrijednosti i drugačija očekivanja i težnje, a samim time i različito vrednuje kvalitetu vlastitog života (Vuletić i Mujkić, 2002). Stoga je predlaganje baterije testova koja će pružiti brojčane vrijednosti „kvalitete života“ složen posao. Najprikladnija metoda je metoda upitnika jer omogućuje opis kvalitete. Pri tom je opisivanju nužno da je ispitanik svjestan i sposoban izraziti nijanse osjećaja i stavova, da oni imaju donekle trajan karakter i da se mogu kvantificirati na odgovarajućoj skali (W. C. Cobb, 2000).

Stoga je **cilj** ovoga rada prikazati, jedan, od većeg broja mogućih načina, utvrđivanja utjecaja redovitog tjelesnog vježbanja na neke segmente kvalitete života osoba starije životne dobi.

2. METODE ISTRAŽIVANJA

Na uzorku žena starije životne dobi koje su uključene u program Redovitog tjelesnog vježbanja umirovljenika (u daljnjem tekstu RTVU) u Društvu športske rekreacije Trnje (DŠRT) provedeno je istraživanje o utjecaju tjelesnog vježbanja na neke segmente kvalitete života. Istraživanjem je obuhvaćena 71 žena. Podaci su prikupljeni putem anonimnog anketnog upitnika sastavljenog iz 3 dijela¹. Prvi dio upitnika sadrži 5 pitanja o općim podacima ispitanica, drugi dio ima 8 pitanja vezanih uz tjelesno vježbanje, te zadovoljstvom istim, a treći dio upitnika sadrži 17 čestica o učincima tjelesnog vježbanja, od kojih su neke preuzete iz Trkulja Petković 2000. Svih 17 čestica nalazi se na skali ocjena od 1 do 5, gdje 1 označava potpuno netočno, a ocjena 5 potpuno točno. Odgovori su obrađeni metodom frekvencije po varijablama te su izračunati postotci, a rezultati istraživanja prikazani su tabelarno.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Prvi dio anketnog upitnika odnosio se na podatke vezane uz dob (tablica 1), obrazovanje (tablica 2), zanimanje (tablica 3), visinu mjesečnih prihoda (tablica 4) i obiteljski status.

Tablica 1. Dob

Godine	62 - 64	65 – 74	75 – 84	85 i više
Frekvencija	17	42	11	1
Postotak	23.9	59.2	15.5	1.4

Tablica 2. Razina obrazovanja

Obrazovanje	Nezavršena OŠ	OŠ	SSS	VSŠ	VSS	Mr. sc.
Frekvencija	1	2	29	5	31	3
Postotak	1,4	2,8	40,8	7	43,7	4,2

Tablica 3. Zanimanje

Zanimanje	Domaćica	Umirovljenica	Radni odnos
Frekvencija	2	62	7
Postotak	2.8	87.3	9.9

¹ Za uvid u anketni upitnik obratiti se prvom autoru

Tablica 4. Visina mjesečnih prihoda

prihod u kn	Bez prih.	1600-2000	2100-2500	2600-3000	3100-3500	3600-4000	>4000
Frekv.	2	4	5	14	15	9	22
Postotak	2.8	5.6	7	19.7	21	12.7	31

Uvidom u tablice i prikupljene podatke² prvog dijela upitnika može se reći:

- dob ispitanica kreće se u rasponu od 62 do 85 godina s prosječnom dobi od 69,5 godina
- po obrazovanju su iznad prosjeka građana Republike Hrvatske
- većina žena je u mirovini, samo 9,9% je još uvijek radno aktivnih a dvije su domaćice
- prihodi (mirovine) su im viši od prosječnih (više od 84% ispitanih žena ima veće mjesečne prihode/mirovine od prosječnih mirovina u Republici Hrvatskoj, koja prema Zakonu o mirovinskom i invalidskom osiguranju iznosi 2.373,10 kn). Može se zaključiti, s obzirom da je više od 50% ispitanih žena fakultetski obrazovano, da su i njihovi mjesečni prihodi, sukladno tomu, veći te da dio prihoda lakše izdvajaju za potrebe sportske rekreacije.
- najveći broj žena živi s bračnim partnerom (48%), 18% s djecom a u 34% slučajeva su same u domaćinstvu. Ovaj podatak važan je za starije osobe jer im ponekad uključenost u neku aktivnost (redovito tjelesno vježbanje) nadoknađuje potrebu za pripadanjem i druženjem s osobama slične dobi i interesa.

Drugi dio anketnog upitnika odnosio se na podatke vezane uz vježbanje kao što su: učestalost (tablica 5), dužina bavljenja (tablica 6), uključenost u druge sadržaje sportske rekreacije (tablica 7) te neke subjektivne pokazatelje značajne za nastavak aktivnosti.

Tablica 5. Tjedna učestalost u programu RTVU-a

Tjedno vježbam	1 x	2 x	3 x	> 3 x
Frekvencija	/	26	43	2
Postotak	/	36.6	60.6	2.8

² Zbog ograničenog opsega rada ne prikazuju se sve tablice ali se zbog značaja prikupljenih podataka interpretiraju i ti rezultati

Tablica 6. Dužina bavljenja odabranim oblikom redovitog tjelesnog vježbanja umirovljenika

Vrijeme	< 6 mj.	6 m.-1 g.	1-2 god.	2-3 god.	3-4 god.	4-5 god.	> 5 god
Frekvencija	2	2	5	3	3	5	51
Postotak	2.8	2.8	7	4.2	4.2	7	72

Tablica 7. Dodatni oblici tjelesnog vježbanja koje prakticiraju

Aktivnost	Ništa	Hodanje	Jogging	Bicikl	Plivanje	Ples	Planinarenje	Izleti	Ostalo
Frekven.	5	52	1	11	12	7	9	19	5
Postotak	7	73,2	1,4	15,5	16,9	9,8	12,6	26,8	7

Uvidom u tablice i prikupljene podatke drugog dijela upitnika može se reći:

- s obzirom da 60,6% žena vježba 3x tjedno, time zadovoljavaju uvjete za održavanje i/ili unapređenje osobina i sposobnosti te očuvanje zdravlja, 36.6% uvjete za usporavanje propadanja dosad postignutih dobrobiti tjelesnog vježbanja i 2.8% ispitanica uvjete da i dalje napreduju i razvijaju određene osobine i sposobnosti budući da vježbaju više od 4x tjedno u programima redovitog tjelesnog vježbanja.
- više od 70% ispitanih žena vježba duže od 5 godina što je dovoljno dugo razdoblje da se postignu određeni transformacijski efekti te da se osjete i uoče pozitivni učinci tjelesnog vježbanja.
- ispitanice žene aktivne su i u drugim sadržajima sportske rekreacije, iz čega proizlazi da imaju naviku i/ili potrebu za tjelesnom aktivnošću te svjesnost o dobrobitima tjelesnog vježbanja. Mnoge od njih prije uključivanja u ovaj program vježbanja bile su aktivne i u ostalim programima vježbanja (18% - 20 i više godina; 32% - 10 do 19 godina; 14% - 5 do 9 godina i 36% - do 5 godina)
- ispitanice su subjektivno procijenile da je njihova razina tjelesne aktivnosti u odnosu na druge osobe njihove dobi veća (59%), mnogo veća (35%) i ista (6%). Njihova subjektivna procjena pokazuje samozatajnost i skromnost ali uglavnom odgovora realnom stanju
- program tjelesnog vježbanja u koji su uključene u potpunosti ispunjava očekivanja kod 86% žena, a djelomično ispunjava očekivanja kod njih 14%. Potpuno zadovoljstvo učincima tjelesnog vježbanja iskazalo je 93% žena, a djelomično zadovoljstvo preostalih 7% žena. Namjeru da i dalje redovito vježbaju iskazale su sve žene osim jedne koja nije sigurna. Ovi podaci potvrđuju svijest ispitanih žena o značaju, dobrobitima i učincima tjelesnog vježbanja na zdravlje, produljenje životnoga vijeka i poboljšanje kvalitete života općenito.

Treći dio anketnog upitnika odnosio se na subjektivnu procjenu učinka sportsko rekreacijskog programa u kojem trenutno sudjeluju (tablica 8). Gledajući redak UKUPNO vidljivo je da je 85,3% ispitanica odgovorilo pozitivno (potpuno i/ili uglavnom točno), njih 11,7% „nije sigurno“, a svega 2,7% ispitanica misli da program tjelesnog vježbanja nije utjecao na ponudenu dobrobit. Za procjenu učinaka tjelesnog vježbanja na poboljšanje stupnja zdravlja primijenjene su tvrdnje 3, 6 i 11. Tvrdnje 6 i 11 odnose na poboljšanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, a tvrdnja 3 na zdravstvene tegobe.

Otada redovito vježbaju žene se lakše i sigurnije kreću, osjećaju snažnije i sposobnije a smanjile su im se i zdravstvene tegobe. Može se zaključiti da redovito tjelesno vježbanje predstavlja primarne preduvjete za funkcioniranje cjelokupnog organizma. Kontinuirana tjelesna aktivnost poboljšava i održava funkcionalne i motoričke sposobnosti te unapređuje zdravstveni status.

Tablica 8. Subjektivna procjena učinaka programa tjelesnog vježbanja

OD KADA REDOVITO VJEŽBAM	5		4		3		2		1	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Osjećam se općenito bolje, poletnije, laganije	50	70.4	20	28.2	1	1.4	/	/	/	/
2. Lakše održavam tjelesnu težinu	25	35.2	23	32.4	19	26.8	3	4.2	1	1.4
3. Smanjile su se zdravstvene tegobe	28	39.4	27	38	12	16.9	4	5.6	/	/
4. Osjećam se manje usamljeno	45	63.4	12	16.9	11	15.5	3	4.2	/	/
5. Bolje spavam	38	53.5	18	25.4	9	12.7	1	1.4	5	7
6. Osjećam se snažnije i sposobnije	51	71.8	16	22.5	4	5.6	/	/	/	/
7. Sretnija sam nego prije	32	45.1	30	42.3	7	3.8	2	2.8	/	/
8. Smanjio se osjećaj malaksalosti i iscrpljenosti	37	52.1	26	36.6	7	9.8	12	1.4	/	/
9. Upoznala sam nove ljude	58	81.7	13	18.3	/	/	/	/	/	/
10. Osjećam se manje nervozno	37	52.1	23	32.4	9	12.7	2	2.8	/	/
11. Lakše i sigurnije se krećem	52	73.2	15	21.1	3	4.2	1	1.4	/	/
12. Osjećam se manje umorno	42	59.1	18	25.4	10	14.1	/	/	1	1.4
13. Popravilo mi se samopouzdanje	31	43.7	27	38	11	15.5	1	1.4	1	1.4
14. Nastojim se zdravije hraniti	28	39.4	21	29.6	19	26.8	2	2.8	1	1.4
15. Zadovoljnija sam svojim izgledom	28	39.4	30	42.3	12	16.9	/	/	1	1.4
16. Stekla sam nove prijatelje	52	73.2	14	19.7	5	7	/	/	/	/
17. Više se smijem	43	60.4	18	25.4	7	9.8	3	4.2	/	/
UKUPNO	677	56.2	351	29.1	146	11.7	23	1.9	10	0.8

Za procjenu utjecaja tjelesnog vježbanja na otklanjanje i/ili ublažavanje umora primijenjene su tvrdnje 1, 8 i 12. Manifestacije umora preuzete su od K. Štuka, 1985. Od kada redovito vježba općenito bolje, poletnije i laganije osjeća se čak 98,6% ispitanih žena. Osjećaj malaksalosti i iscrpljenosti smanjio se kod 88,7% žena a umor kod njih 84,5%. Može se reći da tjelesno vježbanje, unatoč trenutnog napora, efikasno otklanja umor.

Za procjenu utjecaja tjelesnog vježbanja na neke psihološke pokazatelje primijenjene su tvrdnje 7, 10, 13, 15 i 17. Od kada redovito vježba 87,4 % ispitanih žena sretnije je nego prije, njih 85,8% više se smije dok je manje nervozno 84,5% žena. Svojim izgledom zadovoljnije je 81,7% ispitanih žena a jednak broj njih ima i više samopouzdanje. Može se zaključiti da tjelesno vježbanje ima značajnu ulogu u očuvanju psihološkog i mentalnog zdravlja žena starije životne dobi. Vidljivo je da tjelesno vježbanje pozitivno utječe na podizanje raspoloženja, smanjenje stresa i nervoze, popravljjanje slike o vlastitom tijelu te višu razinu samopouzdanja.

Za procjenu utjecaja tjelesnog vježbanja na sociološke pokazatelje primijenjene su tvrdnje 4, 9 i 16. Uključivanjem u RTVU sve ispitanice izjavljuju da su upoznale nove ljude (100%) i stekle nove prijatelje (92,9%) pa se stoga osjećaju manje usamljeno (80,3%). Očito je da tjelesno vježbanje u grupama omogućava druženje i lakšu socijalizaciju osobe u društvu, nasuprot sveprisutnoj otuđenosti u suvremenom društvu.

Za procjenu učinaka tjelesnog vježbanja na opće pokazatelje boljitka primijenjene su tvrdnje 2, 5 i 14. Bolje spava 78,9% ispitanica, njih 69% nastoji se zdravije hraniti a 67,6% ih lakše održava tjelesnu težinu.

4. ZAKLJUČAK

Na uzorku od 71 žene provedeno je istraživanje s ciljem prikaza jednog od mogućih načina utvrđivanja utjecaja redovitog tjelesnog vježbanja na neke segmente kvalitete života osoba starije životne dobi.

Uvidom u rezultate, prikupljene putem novo konstruiranog anketnog upitnika, može se steći uvid u učinke redovitog tjelesnog vježbanja na ispitivane segmente kvalitete života žena starije životne dobi.

5. LITERATURA

1. Cobb, W. C. (2000). Measurement tools and quality of life /on line/. http://www.reprograss.org/newpubs/2000/measure_qol.pdf. S mreže skinuto 01.06.2006.
2. Đuras, G. (2011). Utjecaj tjelesnog vježbanja na neke segmente kvalitete života žena starije životne dobi. (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

3. Felec, D., Perry, J. (1995). Quality of life: A contribution to its definition and measurment. Cardiff: Mental Hendicap in Wels Applied Research Unit. 16 (1): 51-74.
4. Štuka, K. (1985). *Rekreacijska medicina*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
5. Trkulja Petković, D. (2000). *Vrednovanje modela sportske rekreacije u turističkoj ponudi*. (Doktorska disertacija Sveučilišta u Zagrebu). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
6. Vuletić, G., Mujkić, A. (2002). Što čini osobnu kvalitetu života: Studija na uzorku Hrvatske gradske populacije. *Liječnički vjesnik*, 124 (supl) 2:64-70.