

# SPORTSKA TJELESNA AKTIVNOST I PREHRAMBENE NAVIKE MLADIH KAO PREDIKTOR ZDRAVOG ŽIVOTNOG STILA

Doc. dr. sc. Marijana Škutor  
Sveučilište Hercegovina  
Mostar, Bosna i Hercegovina

## Sažetak:

Cilj ovog rada bio je utvrđivanje stavova mladih prema sportu, tjelesnoj aktivnosti i prehrambenim navikama radi mogućeg utvrđivanja (ne)zdravog životnog stila. Problem istraživanja bio je prihvaćanje nezdravih životnih navika kod mladih kao što su smanjena tjelesna, sportska aktivnost i nezdrava prehrana. Istraživanje je provedeno na uzorku od 545 ispitanika od čega 365 osoba ženskog spola i 180 osoba muškog spola u dobi od 18 do 35 godina. Ispitanici daju samoprocjenu svojih sportskih i tjelesnih aktivnosti i prehrambenih navika. Mjernim instrumentom koji se sastoji od pet dijelova provedeno je anketiranje uz prethodni dogovor s institucijama u kojima je provedeno istraživanje. Prema dobivenim rezultatima bavljenje sportskim aktivnostima imaju statistički značajan efekt utjecaja na stavove mladih prema zdravom životnom stilu. Dobiveni rezultati upućuju kako su najveće prosječne vrijednosti dobivene za varijablu: *tjelesnim vježbanjem želim učvrstiti zdravlje* ( $M=4,12$ ;  $SD=1,032$ ), život bi trebalo tako organizirati da u njemu bude zastupljeno svakodnevno vježbanje ( $M=3,97$ ;  $SD=,896$ ). Prema dobivenim rezultatima ispitanici su svjesni važnosti tjelesnog vježbanja za poboljšanje kvalitete života, kao i prehrambenih navika koje upućuju da 66,1% ispitanih imaju tri ili četiri obroka dnevno dok njih 17,1% ima pet i više obroka dnevno. Obrada rezultata provedena je primjenom statističkog programa Statistical Program for Social Scientists 20 (SPSS20). Za sve procjene iskazana je aritmetička sredina, standardna devijacija i varijanca.

**Ključne riječi:** bavljenje sportom, mladi, prehrambene navike, tjelesna aktivnost, , zdravi životni stil.

## Uvod

U suvremenom društvu razvidno je da mladi u okviru svog slobodnog vremena sve češće biraju sadržaje koji ne traže veći tjelesni napor. Druženje s vršnjacima provode pasivno i prihvaćaju sedentarni način života. Slobodno vrijeme mladih uz smanjenu ili nikakvu tjelesnu aktivnost uz nezdravu prehranu postaje moguća prijatna njihovom zdravlju. Porast pretilosti u svijetu i zdravstvenih poteškoća koje su ranije bile odlika starije populacije postaju veliki problem na koji često upozorava Svjetska zdravstvena organizacija. Navedene aktivnosti kao odlika nezdravog životnog postaju javnozdravstveni problem na globalnoj razini. Rezultati recentnih istraživanja (Olvasztó, 2010; Neljak i Milanović, 2007; Salihefendić, Zildžić, Jašić, 2017) pokazuju da djeca i mladi svoj životni stil usvajaju u obitelji, od vršnjaka, medija, ali i odgojem i obrazovanjem. S odgojno-obrazovnog, kineziološkog i medicinskog aspekta prihvaćanje sjedilačkog (*sedentarnog*) načina života mladih postaje rastući problem. Potrebno je senzibilizirati javnost i odgojno-obrazovne institucije za važnost prihvaćanja zdravog životnog stila djece i mladih kao svojevrsne vrijednosti.

## ŽIVOTNI STIL

Tumačenja životnog stila su različita, ali svaki odražava pojedinca, njegov način života, odijevanja, kulturnog izričaja, načina prehrane i aktivnosti u slobodnom vremenu. Svakako je taj stil pod stalnim utjecajem kulture u kojoj osoba obitava i koja određuje njegov životni stil. Počinje se oblikovati već u obitelji preuzimajući određene navike i obrasce ponašanja od svojih roditelja. Osoba bira zdrave ili nezdrave aktivnosti kao odlike stila, stoga je neosporiv utjecaj životnog stila na kvalitetu življenja i zdravlje svakog pojedinca. Usprkos težnji da se očuva kultura i identitet, pod utjecajem globalizacije društva su podložna stalnim promjenama te nude i nove stilove življenja. Kuzmanović (1986) Način ili stil života određuje se preko načina provođenja slobodnog vremena, načina zadovoljenja potreba, načina potrošnje, karakterističnih interpersonalnih i društvenih odnosa koje pojedinac uspostavlja. Modeli djelovanja pridonose razlikovanju ljudi, a životni stil postaje presudan za samopercepciju individue (Tomić–Koludrović, Leburic, 2002). Svaki životni stil predstavlja posebne manire i ponašajni aspekt vrijednosti koji je odlika grupe koja ga preferira (Chaney, 2003) unutar društva s karakterom koji nadilazi klasno slojni poredak (Tomić–Koludrović, Leburic, 2002). Životni stil je kao prepoznatljiv način života, a životne stilove sve više nameću suvremeni mediji (Miliša, Tolić, Vertovšek, 2009). Zdravi životni stil definira se kao bavljenje tjelesnim vježbanjem, sportom i rekreacijom (Godin i Kok, 1996; Pierro, Mannetti i Livi, 2003). Često je istraživani i takozvani aktivan životni stil (engl. active lifestyle) koji je u istraživanjima često definiran i mjereno količinom kretanja tijekom određenog vremenskog razdoblja (Chatzisarantis i sur., 2006). Pretpostavlja se da će prihvaćanje zdravog životnog stila i navika pridonijeti zdravstvenom statusu pojedinca. Stoga je važno da mladi što ranije spoznaju dobrobiti neke kineziološke aktivnosti za njihov zdravstveni status i očuvanje zdravlja.

### Životni stil i slobodno vrijeme mladih

Slobodno vrijeme mladih ističe se kao rizična kategorija za proučavanje jer mladi često biraju pasivne sadržaje te ne provode dovoljno vremena u prirodi i na svježem zraku. Stalna je težnja da slobodno vrijeme mladih bude osmišljeno na način podizanja razine svijesti o očuvanju zdravlja. Njihovo slobodno vrijeme trebalo bi biti sadržajno i korisno, odnosno trebalo bi imati odgojno-obrazovni karakter. Pojam mladost i životni stil često se povezuju i stavljaju u socijalni okvir te se imaju mogućnost razvijati pod utjecajem obitelji, škole, druženja čak i rada (Tomić–Koludrović, Leburic, 2002). Mladi današnjice važan su kapital za razvoj društva i njihovi stilovi ostavljaju trag na društvo u cijelosti, ističu (Mlinarević, 2004, ValjanVukić, 2013). Kroz svoje aktivnosti u slobodnom vremenu mladi često isključuju brigu za zdravlje te se žele osjećati slobodno, ispunjeno, prirodno i spontano (Fulgosi, 1987). Ilišin i sur. (2001), ističu slobodno vrijeme mladih kao aktualan problem zbog intenzivnog razdoblja u kojem se oni nalaze i u kojem se odgajaju, obrazuju i izgrađuju vlastiti identitet.

Obitelj, potom vršnjaci i mediji znatno će utjecati na oblikovanje životnog stila svake individue, a posebice mladih. Važnu ulogu u razvoju osobnosti i usvajanju vrijednosti kod mladih ima svrhovito slobodno vrijeme čija je primarna svrha poticanje cjelovitog razvoja. Stoga je važno da mladi prihvate i izgrađuju životni stil kao svojevrsnu vrijednost, jer životni stil utječe i na zdravstveni status pojedinca.

## TJELESNA I SPORTSKA AKTIVNOST MLADIH

Naglašavanje važnosti tjelesne aktivnosti u životu prije stotinjak godina bilo je nepotrebno, tvrdi Janković (2008). U tom vremenu ljudi su morali biti aktivni da bi uspjeli obaviti svoje svakodnevne obveze kako bi mogli egzistirati i preživjeti. Činjenica je da čovjek današnjice živi

sjedilačkim načinom života (Janković, 2008). Pojam tjelesne aktivnosti definirala je i Svjetska zdravstvena organizacija i ona obuhvaća sve pokrete odnosno kretanja u svakodnevnom životu, uključujući aktivnosti na poslu i školi, rekreaciju i sportsku aktivnost. Prskalo (2007) ističe kako djeca za vrijeme boravka u školi uglavnom sjede, a u školu odlaze javnim prijevozom, tako da su njihove svakodnevne aktivnosti pasivne. Jedini je način rješavanja ovog problema aktivirati djecu i mlade u slobodnom vremenu, pružajući im sadržajne aktivnosti koje uključuju neki od oblika rekreacije ili sportsku aktivnost. Istraživanje (Miller i Thoresen, 2003, Drygas i sur. 2007, Uthman i Aremu, 2008) iznosi rezultate koji govore da djeca dnevno pred televizorom provedu i do tri sata dnevno. Sve veći broj mladih nalazi korisne sadržaje izvan sporta tijekom svog slobodnog vremena. Razlog tomu je viđenje sporta kao nečeg dosadnog bez imalo zabave i uzbuđenja. Ako se izuzmu profesionalni sportaši, kategorija mladih koji se bave sportom ili nekim vidom rekreacije sve je manja. Mišigoj-Duraković (2008) ističu da je teško reći hoće li kvaliteta mladih koji se bave sportom biti slabija. Pretpostavlja se da će bavljenje bilo kakvom kineziološkom aktivnošću pridonijeti kvaliteti življenja i moguće ojačati zdravlje pojedinca. Organizirano tjelesno vježbanje zasigurno pozitivno utječe na rast i razvoj, a ne mogu se zanemariti niti učinci vježbanja u sklopu nastave tjelesne i zdravstvene kulture (Sertić, Segedi, Bajić, 2006). Navike vježbanja mladi bi trebali usvojiti već u ranoj školskoj dobi na satima tjelesne i zdravstvene kulture. Mogućnost nekog vida rekreacije djeca mogu prakticirati u izvannastavnim aktivnostima, ali i u slobodnom vremenu (Frost, McKelvie, 2005). Neljak i Milanović (2007) te Berčić (2010) ističu kako je u svrhu očuvanja fizičkog i mentalnog zdravlja mladih važno osmišljavanje njihovog slobodnog vremena kroz neki vid tjelesne aktivnosti. Javnozdravstveni pristup, prema Jankoviću (2008), promiče umjerenu tjelesnu aktivnost u dnevnom trajanju od barem trideset minuta. Posebice je važno uvođenje ovih aktivnosti među djecom u što ranijoj dobi. Brojne su preporuke i upozorenja na potrebu bavljenja tjelesnom aktivnošću kako bi se poboljšala kvaliteta života i očuvalo zdravlje. Ipak, tjelesna aktivnost odnosno broj tjelesno aktivnih osoba je u opadanju. Nalazi istraživanja koje su proveli Armstrong, (2008), Wickel, Eisenmann i Welk (2009) ističu kako je tjelesna aktivnost već u adolescentskoj populaciji u opadanju i počinje oko devete godine. Brborović (2010) iznosi podatke koji govore da se ispitanici višeg obrazovnog statusa u svoje slobodno vrijeme češće bave nekom tjelesnom aktivnošću ili nekim sportom. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), iznosi podatke o smanjenoj tjelesnoj aktivnosti mladih. Sedentarno ponašanje odnosi se na gledanje televizije gdje skoro dvije trećine djece i mladih (11-17 god) svoje slobodno vrijeme provodi ispred ekrana (WHO 2005/2006).

## PREHRAMBENE NAVIKE MLADIH

Kvalitetna i zdrava prehrana, ističe Bertić (2013), preduvjet je pravilnog i zdravog razvoja djeteta, te se njeni utjecaji na zdravlje mogu vidjeti tijekom cijelog života. Osim osiguravanja energije za rast i tjelesne funkcije hrana je važna za održavanje tjelesne i mentalne kondicije. Također ojačava tjelesni imunitet koji je ključan u obrani organizma od raznih bolesti današnjeg doba. Nepravilna i jednolična hrana ističu (Antonić, Degač i sur., 2004), može utjecati na rast i razvoj djece i mladih te trajno ugroziti njihovo zdravlje. Prehrana koja je oskudna mineralima, vitaminima, bjelančevinama može dovesti do zdravstvenih problema. Tomić i sur. (2012), tvrde da zato dolazi do promjena u obitelji, načinu pripreme hrane, ali i vremenu objedovanja. Zbog nedostatka vremena brza konzumacija hrane postaje izrazito popularna i to ne samo među djecom i mladima. Zabrinjavajuće je što se restorani brze hrane često nalaze u blizini škola, pa djeca i mladi posežu za tim nezdravim zalogajima. Koprivnjak (2008), ističe kako je brza i kalorična hrana jedan od uzročnika pretilosti. Promjena u ponudi nekih lanaca brze hrane kao što su salate, nisu ništa bitno promijenile jer je brza hrana i dalje prebogata kalorijama, mastima i solima, a presiromašna vitaminima i sirovim vlaknima. Prekomjerna tjelesna težina, pretilost i

smrtnost kao posljedica navedenog postao je veliki problem na globalnoj razini (Puska i sur., 2003). Nalazi istraživanja govore da svaki sat produženog boravka izvan kuće povećava mogućnost potrošnje brze hrane (McCracken i Brandt, 1987, Ayo i sur., 2012). Prehrambene navike stečene u djetinjstvu u krugu obitelji utječu na učestalost konzumacije brze hrane u kasnijoj dobi French i sur. (2001).

Iz nalaza istraživanja Brborović (2010) o načinu prehrane razvidno je kako žene koje imaju viši stupanj obrazovanja više paze na prehranu i unos zdravih namirnica. Kod muškaraca je suprotno jer se muškarci višeg obrazovanja češće nepravilno hrane. Muškarci višeg obrazovanja češće udovoljavaju želji za prekomjernim količinama hrane. Uravnotežena i pravilna prehrana uz tjelesnu aktivnost ide u prilog tjelesnom i duševnom zdravlju svakog pojedinca. Važnost prehrane isticao je i poznati grčki liječnik Hipokrat, koji je rekao „neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana“ time je istaknuo važnost hrane za zdravlje svakog pojedinca, Bertić (2013).

Cjelodnevne aktivnosti i obveze mladih zbog nedostatka vremena kod ove populacije pogoduju konzumaciji brze hrane. Njihova mladost im je opravdanje za neprimišljeno ponašanje kada je riječ o konzumaciji nezdrave hrane. Mladi sve učestalije biraju brzu hranu, a sve manje misle na svoje zdravlje. Istraživanja ovog problema upućuju da su mladi skloniji konzumaciji brze hrane pa su stoga studenti pogodna populacija za istraživanje. Sve veći porast prekomjerne težine i pretilosti postaje jedan od gorućih zdravstvenih problema u mnogim zemljama Europe.

## CILJ ISTRAŽIVANJA, ZADATCI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Cilj je bio ispitati stavove mladih prema sportu i njihove prehrambene navike, odnosno konzumaciju (zdrave i nezdrave hrane). Istraživanje je provedeno i sa svrhom senzibiliziranja i upućivanja na važnost bavljenja sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću i konzumiranjem zdrave hrane kao odlike zdravog životnog stila. Zadatci istraživanja bili su istražiti razlike između tri grupe ispitanika u bavljenju sportom i stavu prema zdravom životnom stilu. U skladu sa zadacima istraživanja postavljena je Hipoteza „Postoji značajna razlika procjene zdravog životnog stila i stavova mladih prema zdravom životnom stilu u odnosu na njihovu angažiranost u sportu. Kao važna odlika zdravog životnog stila istražene su prehrambene navike mladih (konzumiranje zdrave i nezdrave hrane).

## METODE RADA

### Uzorak varijabli

U istraživanju je korišten instrument koji sadrži pet dijelova. U uvodnom dijelu upitnika nalazi se pojašnjenje svrhe istraživanja i način ispunjavanja anketnog upitnika. Uključuje socio-demografske podatke (nezavisne varijable: spol, dob, radni status i mjesto odrastanja) te samoprocjenu trenutnog zdravstvenog stanja gdje je moguća procjena na nominalnoj skali (loše, osrednje, vrlo dobro, odlično), i fizičke kondicije (slaba, osrednja, zadovoljavajuća i odlična). Instrument čine *Schwartzov upitnik vrijednosti* (preuzeto od Ferić, 2009), *Ljestvica stava prema sportu* i *Ljestvica stava prema zdravom načinu života* (revidirano prema Markuš, 2011). Ovim verificiranim instrumentima pridodan je Upitnik obiteljskog odgoja konstruiran za potrebe ovog istraživanja.

## Uzorak ispitanika

Obuhvaćen je dio populacije mladih u Hercegovini. Prema podacima Agencije za statistiku Bosne i Hercegovine<sup>1</sup>, posljednji podatci o stanovništvu iz 2014, u Hercegovačko-neretvanskoj Županiji živi 224.029 ljudi, od čega ih je u dobi od 0 do 14 godina ukupno 14.550, a u dobi od 15 do 64 godine ukupno 54.418. Iako broj mladih u dobi od 18 do 23 godine nije jasno naznačen, opravdano je pretpostaviti da ta populacija obuhvaća do 4.000 osoba. Uzorak čine tri skupine ispitanika: student, ispitanici mladi koji nemaju status studenta (zaposlen i nezaposlen). Uzorak ovog istraživanja je 545 ispitanika što osigurava reprezentativnost u odnosu na veličinu. Obilježen je zavisnim varijabilitetima: procjena fizičke kondicije, procjena stava prema sportu i procjena stava prema zdravom stilu života.

Tablica 1. Spol ispitanika

Spol	F	%
Žene	365	67,0
Muškarci	180	33,0
Ukupno	545	100,0

## Metode obrade podataka

Obrada rezultata provedena je primjenom statističkog programa Statistical Program for Social Scientists 20 (SPSS20). Za sve procjene iskazana je aritmetička sredina, standardna devijacija i varijanca. Za potrebe opće deskripcije istražene su mjere središnje tendencije (aritmetička sredina) i raspršenja (standardna devijacija). Post hoc analizom/Bonferroni testom utvrđena je razlika među grupama ispitanika.

## REZULTATI

Uzorkom su obuhvaćeni ispitanici koji su odrastali u različitim dijelovima Hercegovine – gradovima (od 10 000 stanovnika), mjestima (1 000 do 10 000 stanovnika) i selima (do 1 000 stanovnika). Podatci o mjestu odrastanja sudionika istraživanja prikazani su u Tablici 2.

Tablica 2. Deskriptivni parametri koji se odnose na spol ispitanika i mjesto odrastanja (N=545)

		Mjesto odrastanja:			Ukupno
		Grad (više od 10 000 stanovnika)	Mjesto (1 000 do 10 000 stanovnika)	Selo (do 1 000 stanovnika)	
Spol	Ž	163	168	34	365
	M	83	71	26	180
Ukupno		246	239	60	545

<sup>1</sup> Agencije za statistiku Bosne i Hercegovine: <http://www.bhas.ba/>

Tablica 3. Dob ispitanika izražena u godinama (N=545)

Dob ispitanika	F	%
18	213	39,1
19	114	20,9
20	44	8,1
21	65	11,9
22	51	9,4
23	29	5,3
24	8	1,5
25	6	1,1
26	13	2,4
27	1	,2
35	1	,2

Rezultati prikazani u Tablici 3. pokazuju da je najveći broj ispitanika u dobi od 18 do 22 te čini ukupno čak 89,4% svih ispitanih. Dob ispitanih je u rasponu od 18 do 35 godina. U tablici 4. i 5. prikazani su rezultati samoprocjene ispitanika o trenutačnoj fizičkoj kondiciji i trenutačnom zdravstvenom stanju. U uvodnom dijelu upitnika ispitanici su imali mogućnost izjašnjavanja (objašnjeno u dijelu Uzorak varijabli).

Tablica 4. Samoprocjena ispitanika trenutačne fizičke kondicije

Varijabla	F	%
Slaba	30	5,5
Osrednja	203	37,2
Zadovoljavajuća	254	46,6
Odlična	58	10,6

Iz rezultata u Tablici 4. vidljivo je da velik broj ispitanika svoju fizičku kondiciju procjenjuje osrednjom (37,2%), zadovoljavajućom (46,6%) ili odličnom (10,6%), a nešto manji broj smatra kako je njihova trenutna fizička kondicija slaba (5,5%).

Tablica 5. Samoprocjena ispitanika trenutačnoga zdravstvenoga stanja

Varijabla	F	%
Loše	5	,9
Osrednje	74	13,6
Vrlo dobro	262	48,1
Odlično	204	37,4

Tablicom 5. ispitana je samoprocjena trenutačnog zdravstvenog stanja ispitanika iz koje je vidljivo kako većina (85,5%) ispitanih mladih svoje zdravlje procjenjuje vrlo dobrim ili odličnim. U nastavku se nalaze rezultati samoprocjene ispitanika o njihovim zdravim prehrambenim navikama, kao što su konzumiranje zdrave hrane, broj dnevnih obroka i izbor namirnica (voća, povrća, mesa).

Tablica 6. Doručak tjedno

Koliko puta tjedno doručuješ?	F	%
Jednom tjedno	17	3,1
Dvaput tjedno	28	5,1
Triput tjedno	60	11,0
Četiri puta tjedno	87	16,0
Pet i više	315	57,8
Nikad ne doručujem	38	7,0
Ukupno	545	100,0

Iz rezultata je vidljivo kako su ispitanici prepoznali važnost doručka te u prosjeku imaju pet i više doručaka tjedno (58%). Jako mali postotak (7%) ispitanih nikada ne doručuje.

Tablica 7. Obroci dnevno

Koliko obroka imaš dnevno?	F	%
Jedan obrok	9	1,7
Dva obroka	79	14,5
Tri obroka	213	39,1
Četiri obroka	151	27,7
Pet i više	93	17,1
Ukupno	545	100,0

Iz Tablice 7. razvidno je da ukupno 66,1% ispitanih imaju tri ili četiri obroka dnevno dok njih 17,1% ima pet i više obroka dnevno.

Tablica 8. Topli obroci tjedno

Koliko toplih obroka imaš tjedno?	F	%
Jednom tjedno	23	4,2
Dva puta tjedno	47	8,6
Tri puta tjedno	90	16,5
Četiri puta tjedno	123	22,6
Pet i više puta tjedno	262	48,1
Ukupno	545	100,0

Tablicom 8. prikazani su deskriptivni parametri koji se odnose na broj toplih obroka tjedno koje ispitanici konzumiraju. Iz rezultata je vidljivo kako ukupno 385 ispitanika odnosno 70,7% tjedno imaju četiri ili pet i više puta tjedno topli obrok.

Tablica 9. Prehrana mesom tjedno

Koliko puta tjedno jedeš meso?	F	%
Jednom tjedno	15	2,8
Dva puta tjedno	59	10,8
Tri puta tjedno	140	25,7
Četiri puta tjedno	159	29,2
Pet puta i više	163	29,9
Ne jedem meso	9	1,7
Ukupno	545	100,0

Rezultati prikazani u Tablici 9. pokazuju kako većina ispitanika jede četiri ili pet i više puta tjedno meso – 322 ispitanika (59,1%).

Tablica 10. Tjedna prehrana voćem

Koliko puta tjedno obično jedeš voće?	F	%
Svaki dan	117	21,5
Dva puta tjedno	115	21,1
Tri puta tjedno	124	22,8
Četiri puta tjedno	85	15,6
Pet puta i više	79	14,5
Ne jedem voće	25	4,6
Ukupno	545	100,0

Većina ispitanika, njih ukupno 356 (N=545), svakodnevno, dvaput ili triput tjedno konzumira voće što pokazuje da su ispitanici svjesni nutritivne i zdravstvene važnosti voća.

Tablica 11. Tjedna prehrana povrćem

Koliko puta tjedno obično jedeš povrće?	Frekvencija	Postotak
Svaki dan	79	14,5
Dva puta tjedno	119	21,8
Tri puta tjedno	132	24,2
Četiri puta tjedno	100	18,3
Pet puta i više	81	14,9
Ne jedem povrće	34	6,2
Ukupno	545	100,0

U nešto manjoj mjeri ispitanici konzumiraju svakodnevno povrće, no vidljivo je iz rezultata kako je većina ispitanika ipak svjesna činjenice da je povrće zdravo i imaju ga u svojoj prehrani bar dvaput (22%), triput (24,2%) ili četiri puta tjedno (18,3%).

Tablica 12. Učestalost konzumiranja brze hrane tjedno

Koliko puta tjedno jedeš "brzu" hranu?	F	%
Svaki dan	61	11,2
Dva puta tjedno	191	35,0
Tri puta tjedno	108	19,8
Četiri puta tjedno	64	11,7
Pet puta i više	35	6,4
Ne jedem "brzu" hranu	86	15,8
Ukupno	545	100,0

Ispitanici su odgovarali koliko tjedno jedu brzu hranu. Rezultati u Tablici 12. ukazuju na činjenicu kako mladi u velikom broju konzumiraju brzu hranu. Najmanje je mladih koji je uopće ne konzumiraju, njih 86 odnosno 15,8% ispitanih.

Tablica 13. Tjedno konzumiranje slatkiša

Koliko puta tjedno jedeš slatkiše?	F	%
Svaki dan	194	35,6
Dva puta tjedno	79	14,5
Tri puta tjedno	74	13,6
Četiri puta tjedno	74	13,6
Pet puta i više	79	14,5
Ne jedem slatkiše	45	8,3
Ukupno	545	100,0

Svakodnevna konzumacija grickalica i slatkiša u prevelikim količinama može uzrokovati pretilost, a posljedično i pojavu kroničnih nezaraznih bolesti. Zabrinjavajuća je činjenica da ispitanici u velikom broju, njih čak 194 (35,6%), konzumiraju slatkiše svakodnevno, a rezultati su prikazani u Tablici 13.

Tablica 14. Tjedno konzumiranje gaziranih i drugih pića

Koliko puta tjedno piješ gazirana i druga slatka pića?	F	%
Svaki dan	83	15,2
Dva puta tjedno	144	26,4
Tri puta tjedno	83	15,2
Četiri puta tjedno	63	11,6
Pet puta i više	40	7,3
Ne pijem gazirana i slatka pića	132	24,2
Ukupno	545	100,0

Prema rezultatima u Tablici 14. vidljivo je da su ispitanici prepoznali štetnost konzumacije gaziranih i drugih slatkih pića – njih ukupno 132 (24,2%) uopće ne piju gazirana i slatka pića te njih 144 (26,4%) gazirana i slatka pića piju dva puta tjedno.

## STAVOVI MLADIH PREMA SPORTU

Tablica 15. Deskriptivni podatci za čestice procjene stava prema sportu

		(1) Potpuno netočno	(2) Uglavnom netočno	(3) Nisam siguran/na	(4) Uglavnom točno	(5) Potpuno točno	M	SD
Život bi trebalo tako organizirati da u njemu bude zastupljeno svakodnevno vježbanje.	F	8	26	98	250	163	3,97	,896
	%	1,5	4,8	18,0	45,9	29,9		
Kad bih mogao/mogla, svoje slobodno vrijeme proveo/provela bi u sportskoj aktivnosti.	F	16	46	141	202	140	3,74	1,025
	%	2,9	8,4	25,9	37,1	25,7		
Pristao/pristala bih da se ubuduće tjelesnim vježbanjem bavim svakodnevno.	F	12	34	121	204	174	3,90	,990
	%	2,2	6,2	22,2	37,4	31,9		
Sportom se želim afirmirati.	F	21	59	172	183	110	3,55	1,049
	%	3,9	10,8	31,6	33,6	20,2		

Kada mogu redovito posjećujem sportske priredbe.	F	89	163	115	112	66	2,82	1,270
	%	16,3	29,9	21,1	20,6	12,1		
Natječem se na raznim prvenstvima te javno nastupam.	F	305	101	51	52	36	1,92	1,275
	%	56,0	18,5	9,4	9,5	6,6		
Želim biti član sportskog kolektiva.	F	145	91	122	114	73	2,77	1,389
	%	26,6	16,7	22,4	20,9	13,4		
U sportu imam najbolje prijatelje.	F	169	120	116	81	59	2,52	1,348
	%	31,0	22,0	21,3	14,9	10,8		
Kad bih imao mogućnosti da se aktivno bavim sportom, ne bih pomišljao na poroke.	F	83	71	157	125	109	3,19	1,316
	%	15,2	13,0	28,8	22,9	20,0		
Rado se natječem za boje ustanove kojoj pripadam.	F	176	100	114	93	62	2,56	1,385
	%	32,3	18,3	20,9	17,1	11,4		
Tjelesnim vježbanjem bavim se svakodnevno i organizirano u sportskom kolektivu.	F	143	147	103	91	61	2,59	1,332
	%	26,2	27,0	18,9	16,7	11,2		
Zahvaljujući sportu, okolina me počela više cijeniti.	F	162	116	119	77	71	2,59	1,379
	%	29,7	21,3	21,8	14,1	13,0		
Rado kupujem i čitam sportske knjige.	F	277	103	71	64	30	2,02	1,267
	%	50,8	18,9	13,0	11,7	5,5		
Volio/voljela bih kada bi me netko upućivao kako treba vježbati.	F	51	50	95	222	127	3,59	1,206
	%	9,4	9,2	17,4	40,7	23,3		
	%	30,1	14,3	12,1	15,0	28,4		
Pohvale ili nagrade uvijek me pobuđuju da još više vježbam.	F	114	63	84	144	140	3,24	1,479
	%	20,9	11,6	15,4	26,4	25,7		
Tjelesnim vježbanjem bavim se kako bih postao/postala snažan/snažna.	F	87	83	123	166	86	3,14	1,306
	%	16,0	15,2	22,6	30,5	15,8		
Uvjeren/uvjeren sam kako bi ljudi bili mnogo sretniji da se mogu baviti tjelesnim vježbanjem.	F	27	22	97	210	189	3,93	1,063
	%	5,0	4,0	17,8	38,5	34,7		
Od svih sportova najviše volim sportske igre.	F	95	83	165	110	92	3,03	1,314
	%	17,4	15,2	30,3	20,2	16,9		
Zamjeram onima koji mi onemogućuju bavljenje tjelesnim aktivnostima.	F	118	103	133	102	89	2,89	1,373
	%	21,7	18,9	24,4	18,7	16,3		
Sportom želim poboljšati svoj izgled.	f	32	28	93	206	186	3,89	1,111
	%	5,9	5,1	17,1	37,8	34,1		
Službeno se natječem u više sportova.	f	331	100	67	29	18	1,72	1,079
	%	60,7	18,3	12,3	5,3	3,3		
Svoje uzore često nalazim u sportašima.	f	192	83	107	90	73	2,57	1,444
	%	35,2	15,2	19,6	16,5	13,4		
Nikad ne vodim računa koliko vremena provodim u tjelesnom vježbanju.	f	123	109	139	110	64	2,78	1,315
	%	22,6	20,0	25,5	20,2	11,7		

Zahvaljujući tjelesnom vježbanju postajem sigurniji/sigurnija u sebe.	<i>f</i>	51	57	107	191	139	3,56	1,236
	%	9,4	10,5	19,6	35,0	25,5		
Redovito pratim sportske događaje u tisku.	<i>f</i>	190	87	82	95	91	2,65	1,509
	%	34,9	16,0	15,0	17,4	16,7		
Sport je još uvijek jedini koji zbližava, a ne razjedinjuje ljude.	<i>f</i>	48	52	140	158	147	3,55	1,228
	%	8,8	9,5	25,7	29,0	27,0		
Nema aktivnosti koju bih pretpostavio/pretpostavila sportu.	<i>f</i>	96	63	215	96	75	2,98	1,244
	%	17,6	11,6	39,4	17,6	13,8		
Tjelesnim vježbanjem želim učvrstiti zdravlje.	<i>f</i>	27	17	47	224	230	12	1,032
	%	5,0	3,1	8,6	41,1	42,2		
Aktivno treniram tri ili više puta tjedno.	<i>f</i>	143	94	85	76	147	2,98	1,563
	%	26,2	17,2	15,6	13,9	27,0		

U Tablici 15. prikazani su deskriptivni podatci o stavovima ispitanika o sportu. Iz navedenog je vidljivo kako su najveće prosječne vrijednosti dobivene za varijablu: *tjelesnim vježbanjem želim učvrstiti zdravlje* ( $M=4,12$ ;  $SD=1,032$ ), *život bi trebalo tako organizirati da u njemu bude zastupljeno svakodnevno vježbanje* ( $M=3,97$ ;  $SD=,896$ ) i *uvjeren/a sam da bi ljudi bili mnogo sretniji da se mogu baviti tjelesnim vježbanjem* ( $M=3,93$ ;  $SD=1,063$ ). Dobiveni rezultati pokazuju kako su ispitanici svjesni vrijednosti tjelesnog vježbanja te da bi tjelesno vježbanje kao takvo učinilo ljude mnogo sretnijima te poboljšalo kvalitetu života. Istraženo je postoji li učinak utjecaja angažiranosti u sportskim aktivnostima na procjenu vrijednosti prema sportu i stavova mladih prema zdravom životnom stilu. Ispitanici u uzorku determinirani su i radnim statusom u kategorijama: zaposlen ( $N=67$ ; 12,3%), nezaposlen ( $N=95$ ; 17,4%) i student ( $N=383$ ; 70,3%). Jednosmjernom analizom varijance / ANOVA istražen je efekt utjecaja statusa na procjenu vrijednosti zdravog životnog stila, stavova mladih prema zdravom životnom stilu i njihovu trenutnu angažiranost u sportskim aktivnostima.

Tablica 16. Efekt utjecaja radnog statusa na procjenu vrijednosti zdravog životnog stila, stavova mladih prema zdravom životnom stilu i trenutne angažiranosti u sportskim aktivnostima

		SKOR	df	M	F	Sig.
SKOR VRIJEDNOSTI	Između grupa	541,732	2	270,866	1,216	,297
	Unutar grupa	120704,040	542	222,701		
	Ukupno	121245,772	544			
SKOR STAVOVI	Između grupa	322,413	2	161,206	<b>2,764</b>	<b>,044</b>
	Unutar grupa	31607,257	542	58,316		
	Ukupno	31929,670	544			
SPORTSKE AKTIVNOSTI	Između grupa	,715	2	,358	,338	,713
	Unutar grupa	572,742	542	1,057		
	Ukupno	573,457	544			

Iz Tablice 16. razvidno je da nije utvrđena statistički značajna razlika procjene vrijednosti zdravog životnog stila mladih u uzorku i njihove trenutne angažiranosti u sportskim aktivnostima u odnosu na status zaposlenja. Istodobno, utvrđena je statistički značajna razlika stavova prema zdravom životnom stilu ( $F=2,764$ ;  $p<0,05$ ). Post hoc analizom, primjenom Bonferroni testa (Tablica 16.), utvrđena je statistički značajna razlika procjene stavova prema zdravom životnom stilu između zaposlenih i nezaposlenih u odnosu na studente.

Tablica 17. Post hoc analiza / Bonferroni test

Zavisna varijabla	(I) status	(J) status	Sig.
SKOR STAVOVI	Zaposlen	Nezaspolen	,049
		Student	,108
	Nezaposlen	Student	1,000

Nakon što nije utvrđen učinak utjecaja zaposlenja na sportske aktivnosti mladih, istraženo je postoji li učinak utjecaja angažiranosti u sportskim aktivnostima na procjenu vrijednosti prema sportu i stavova mladih prema zdravom životnom stilu. U Tablici 18. prikazani su rezultati učinka angažiranosti u sportskim aktivnostima tri grupe ispitanika, odnosno među grupama ispitanika koje čine (studenti, zaposleni i nezaposleni mladi).

Tablica 18. Efekt utjecaja angažiranosti u sportskim aktivnostima na procjenu vrijednosti prema sportu i stavova mladih prema zdravom životnom stilu

		SKOR	Df	M	F	Sig.
SKOR VRIJEDNOSTI	Između grupa	57706,859	3	19235,620	163,781	,000
	Unutar grupa	63538,914	541	117,447		
	Ukupno	121245,772	544			
SKOR STAVOVI	Između grupa	7303,804	3	2434,601	53,485	,000
	Unutar grupa	24625,866	541	45,519		
	Ukupno	31929,670	544			

Tablica 19. Post hoc analiza / Bonferroni

Zavisna varijabla	(I) Sport	(J) Sport	Sig.
SKOR VRIJEDNOSTI	uopće ne vježbam	Povremeno	,000
		Često	,000
		Redovito	,000
	Vježbam povremeno (jedan do dva puta tjedno)	Često	,000
		Redovito	,000
	Vježbam često (tri do četiri puta tjedno)	Redovito	,000
SKOR STAVOVI	uopće ne vježbam	Povremeno	,000
		Često	,000
		Redovito	,000
	Vježbam povremeno (jedan do dva puta tjedno)	Često	,027
		Redovito	,003
	Vježbam često (tri do četiri puta tjedno)	Redovito	,003

Podatci navedeni u Tablici 18. i Tablici 19. pokazuju da angažiranost i bavljenje sportskim aktivnostima imaju statistički značajan učinak utjecaja na procjenu vrijednosti zdravog životnog stila i stavova mladih prema zdravom životnom stilu. Post hoc analiza//Bonferroni test ukazuje da je razlika procjene statistički značajna za sve poduzorke. Hipoteza H *Postoji razlika procjene vrijednosti zdravog životnog stila i stavova mladih prema zdravom životnom stilu u odnosu na njihovu angažiranost u sportskim aktivnostima se prihvaća.*

## RASPRAVA

Istraživanje je provedeno na 545 ispitanika izdvojenih iz populacije mladih Hercegovine s ciljem utvrđivanja stavova mladih prema sportu i prehrambenim navikama. Izdvojena su ponašanja koja su povezana sa zdravim životnim stilom mladih. Budući da su ovi rezultati dio iz opsežnog istraživanja u sklopu doktorske disertacije, daju prikaz stavova ispitanika o sportu i tjelesnoj aktivnosti. Prema rezultatima trenutačna fizička kondicija ispitanika je osrednja i zadovoljavajuća, a trenutačno zdravstveno stanje ispitanici procjenjuju vrlo dobrim i odličnim. Na temelju dobivenih rezultata ispitanici imaju dobro zdravlje, ali njihova fizička kondicija nije na zavidnom nivou. Rezultati koji se odnose na prehrambene navike mladih u ovom uzorku u odnosu na broj dnevnih obroka kazuju kako čak jedna trećina ispitanika ima tri obroka dnevno, dok topli obrok tjedno ima oko dvije trećine ispitanika. Iz ovoga se može zaključiti kako mladi u Hercegovini bez obzira na brzi tempo, imaju vremena za tople obroke. Bertić (2013) ističe da je kvalitetna i zdrava prehrana uvjet pravilnog i zdravog razvoja djeteta, a nepravilna i jednolična hrana kod mladih, tvrde Antonić, Degač i sur. (2004), može trajno ugroziti njihovo zdravlje. Sve veći porast prekomjerne težine i pretilosti postaje jedan od gorućih zdravstvenih problema u mnogim zemljama Europe, a moguće kako bi pravilna i uravnotežena prehrana znatno pomogla u prevenciji ovih poremećaja težine. Konzumacija brze hrane postaje masovni trend koji mijenja osnovne prehrambene navike. Konzumacija voća na dnevnoj razini je dobra navika ispitanika, ali kada je riječ o povrću veoma su rezervirani prema ovoj namirnici. Prema dobivenim rezultatima ovog istraživanja konzumacija brze hrane je zabrinjavajuća jer samo mali postotak ispitanika, jedna trećina, nikako ne konzumira brzu hranu. Nalazi sličnih istraživanja govore da svaki sat produženog boravka izvan kuće povećava mogućnost konzumacije brze hrane, a samim time smanjuje se unos zdravih namirnica, kao što su voće i povrće (Ayo i sur., 2012; Kovačić i Džingunović, 2016, McCracken i Brandt, 1987; Puharić, Rafaj, Čačić-Kenjerić, 2015). Navike prehrane stečene u djetinjstvu u krugu obitelji utječu na učestalost konzumacije brze hrane u kasnijoj dobi dok sve manji broj mladih konzumira voće usprkos svjesnosti važnosti ove namirnice (French i sur., 2001). Kod istraživanja prehrambenih navika i konzumacije brze hrane upitna je svijest ljudi koji usprkos spoznaji o škodljivosti brze hrane, zadržavaju ovu naviku (Puharić, Rafaj, Čačić-Kenjerić, 2015). Suvremeni način života promijenio je navike današnjeg čovjeka i ubrzao njegov životni ritam što dovodi do promjena u načinu pripreme hrane, ali i vremenu objedovanja obitelji (Kovačić i Džingunović, 2016). Problem prekomjerne tjelesne težine, pretilosti i smrtnosti kao posljedica navedenog postao je veliki problem na globalnoj razini (Puška i sur., 2003). Zbog ubrzanog tempa svakodnevnih aktivnosti koje zahtijevaju boravak izvan kuće, mladi sve učestalije konzumiraju brzu hranu. Dugotrajnim uzimanjem nezdravih namirnica status svakog mladog pojedinca je ugrožen. Utvrđena je povezanost radnog statusa pojedinca s njegovim zdravljem (Novak i sur. 2012; Šučur, 2010) te se ističe da problem nezaposlenost mladih, posebice dugotrajna nezaposlenost može voditi do socijalne isključenosti i lošijeg zdravlja. Naglašava se i ugroženost zdravstvenog statusa nezaposlene mlade osobe (McKee-Ryan i sur., 2005; Šverko, Galešić, Maslić-Seršić, 2004,) zbog izloženost mladih različitim izvorima stresa zbog nesigurnosti vezane uz nezaposlenost. Iako konzumacija brze hrane postaje globalni problem, prehrambene navike mladih u Hercegovini nisu zabrinjavajuće kako se očekivalo u odnosu na njihov brzi tempo i čestu odsutnost od kuće. Na osnovi procjene stavova ispitanika prema sportu iz deskriptivnih podataka istraživanja utvrđene su najveće prosječne vrijednosti za varijable *tjelesnim vježbanjem želim učvrstiti zdravlje* i *uvjeren sam da bi ljudi bili mnogo sretniji kada bi se mogli baviti tjelesnim vježbanjem*. Redovitim prakticiranjem organizirane tjelesne aktivnosti u odrasloj dobi može se pridonijeti trajnom očuvanju zdravlja, tvrde (Saar i Jurimae 2007) te navike redovite tjelesne aktivnosti, usvojene u mladenačkoj dobi, ostaju i za kasnije u odrasloj dobi.

## ZAKLJUČAK

Iz dobivenih rezultata razvidno je da su ispitanici svjesni važnosti tjelesne aktivnosti i sporta za zdravlje i poboljšanje kvalitete života. Utvrđen je znatan utjecaj angažiranosti sportom na procjenu zdravog životnog stila mladih kao vrijednosti. Iako svjesni dobrobiti sportske, tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane, mladi često biraju nezdrave obrasce ponašanja koji narušavaju njihovo zdravlje. Ovaj problem uzima šire razmjere od medicinskog i kineziološkog problema te na globalnom nivou postaje odgojno-obrazovni problem. Potrebno je promisliti o ovom problemu te sustavno senzibilizirati obitelj, odgojno-obrazovne institucije i društvo koje će razvijati strategije nužne pri izgrađivanju zdravog životnog stila. Zbog nedostatka istraživanja ovog problema u Bosni i Hercegovini s pedagoškog gledišta, ovaj rad je skroman doprinos istraživanju ove tematike. Svakako ostavlja prostor za novija i opsežnija istraživanja ovog aktualnog problema s ciljem poboljšanja kvalitete života i očuvanja zdravlja kao najveće vrijednosti.

## LITERATURA

- Antonić-Degač, K., Kaić-Rak, A., Mesaroš-Kanjski, E., Petrović, Z., Capak, K. (2004). Stanje uhranjenosti i prehrambene navike školske djece u Hrvatskoj. *Paediatrica Croatica* 1, 3.7.
- Armstrong, T. (2008). *Najbolje škole: kako istraživanje razvoja čovjek može usmjeravati pedagošku praksu*, Zagreb: Educa.
- Ayo, S.A., Bonabana-Wabbi, J., Sserunkuuma, D. (2012). Determinantsof fast food consumption in Kampala, Uganda. *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*. 12 (5) <<http://www.ajol.info/index.php/ajfand/issue/view/9388> (Posjećeno, svibnja 2016).
- Bertić, Ž. (2013). „Prehrana školske djece“ - projekt Zavoda za javno zdravstvo Bjelovarsko-Bilogorske županije u suradnji sa Županijskim stručnim vijećem voditelja školskih preventivnih programa u osnovnim školama, *Hrvatski Časopis za Javno Zdravstvo*, 9 (33), 92-108.
- Brborović, O. (2010). Povezanost formalne edukacije i pritiska okoline sa subjektivnim osjećajem duševnog i tjelesnog zdravlja. *Doktorska disertacija: Sveučilište u Zagrebu*. Zagreb.
- Chaney, D. (2003). *Životni stilovi*, Beograd: CLIO.
- Chatzisarantis, N.L.D., Hagger, M.S., Smith, B., & Sage, L.D. (2006). The influences of intrinsic motivation on execution of social behaviour within the theory of planned behaviour. *European journal of social psychology*, 36, 229-237.
- Drygas, W., Kwaśniewska, M., Kaleta, D., Ruszkowska-Majzel, J. (2008). Increasing recreational and leisure time physical activity in Poland – how to overcome barriers of inactivity, *Journal of Public Health*, 16, 31–36.
- Ferić, I. (2009). *Vrijednosti i vrijednosni sustavi: psihologijski pristup*, Alinea, Zagreb.
- French, S.A., Story, M., Neumark-Sztainer, D., Fulkerson, J.A., Hannan, P. (2001). Fast food restaurant use among adolescents: associations with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables, *International Journal of Obesity*, 25, 1823-1833
- Frost J, McKelvie S.(2005). The relationship of self-esteem and body satisfaction to exercise activity for male and female elementary school, high school, and university students. *Athletic insight, Athletic Insight*, 7(4): 1-20
- Fulgosi, V. (1987). *Psihologija ličnosti*. Zagreb: Školska knjiga
- Godin, G., Kok, G. (1996). The theory of planned behavior: A review of its applications in health-related behaviors. *American journal of health promotion*, 11, 87-98.
- Ilišin, V. Marinović--Bobinac, A, Radin, F. (2001). *Djeca i mediji*. Zagreb. IDIS.
- Janković, J. (2008). *Obitelj u fokusu*, Zagreb: Et cetera.
- Koprivnjak, J. (2008). Prehrambene navike mladih i promocija zdravlja, *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 4, broj 16.

- Kovačić, D., Džigumović, M. (2010). Ponašanje i stavovi potrošača o brzjoj hrani. *Agronomski glasnik*, 2-3, 79-90.
- Kuzmanović, B. (1986). *Preferencije načina života*. Zbornik Filozofskog fakulteta, 14: 45.
- Markuš, D., (2011). Razvoj modela za predviđanje životnog stila srednjoškolaca. Doktorski rad, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
- McCracken, V.A., Brandt, J.A., (1987). Household Consumption of Food-Away-from-Home: total Expenditure and by Type of Food Facility, *American Journal of Agricultural Economics*, 1987, 69(2), p.274-284.
- Miliša, Z.; Tolić, M.; Vertovšek. (2009). *Mladi i mediji*. Zagreb: Sveučilišna knjižara.
- Miller, W.R. i Thoresen, C.E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58(1), str.24–35
- Mišigoj-Duraković M. (2008). Značaj tjelesne aktivnosti i sporta za zdravlje. U: *Interna medicina* 4. izd. Ur. Vrhovac B. i sur. Naklada Ljevak, Zagreb, 2008, str. 11-14.
- Mišigoj-Duraković, M., Sorić, M., Duraković, Z. (2011). Zdravstvene koristi tjelesne aktivnosti i vježbanja kod djece i adolescenata. U S. Heimer (ur.), *Tjelesna aktivnost i zdravlje* (str. 19-21). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, 2011.
- Mlinarević, V. (2004). Stilovi slobodnog vremena srednjoškolaca Slavonije i Baranje, *Pedagogijska istraživanja*, 1 (2), 241 — 256. (2004).
- Neljak, B., Milanović, D. (2007). Organizacijski, programski i materijalni uvjeti za redovito tjelesno vježbanje djece i mladeži U: I. Jukić, D. Milanović.
- Novak, D. Petrić, V. Matković, B. and Podnar, H. (2012). Differences in the physical activity level of... *Croatian Journal of Education*, Vol: 14 (2/2012), pages: 275-291.
- Olvasztó, Z. (2010). Životni stil i tjelesna aktivnost studenata pedagogije, *Život i škola*, br. 24 (2/2010.), god. 56., str. 91. – 102.
- Pierro, A., Mannetti, L., Livi, S. (2003). Self-identity and the theory of planned behavior in the prediction of health behavior and leisure activity. *Self & identity*, 2: 47-60.
- Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlade školske dobi. *Odgojne znanosti / Educational Sciences*, 9, 2(14).319-331.
- Puharić Z, Rafaj G, Čačić Kenjerić D. (2015). Uhranjenost i mogući preventabilni čimbenici utjecaja na uhranjenost učenika petih razreda na području bjelovarsko-bilogorske županije. *Acta Med Croatica*, 69, 439-450.
- Puska, P., Nishida, C. Porter, D. (2003). *Obesity and Overweight*. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf\\_obesity.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf_obesity.pdf). (posjećeno, prosinac, 2016.) .
- Salihefendić, N., Zildžić, M., Jašić, M. (2017). Važnost promocije stilova života u ranoj dječjoj dobi u očuvanju metalnog zdravlja za cijeli život, *Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku*, Vol.3, Specijalno izdanje No.9. Štamaparovi dani, prosinac 2017.
- Saar, M., Jürimäe, T. (2007). Sport participation outside school in total physical activity of children. *Perceptual and Motor Skills*, 105, 559-562.
- Šućur, Z. (2011). *Siromaštvo i dohodovne nejednakost u Hrvatskoj: Revija za socijalnu politiku*.18(2). 245-256.
- Šverko, B., Galesić, M., Maslač Seršić, D. (2004). Aktivnosti i financijsko stanje nezaposlenih u Hrvatskoj. Ima li osnova socijalnoj isključenosti dugotrajno nezaposlenih osoba. *Revija za socijalnu politiku*, II (3-4)' 283-298.
- Tomić–Koludrović, I., Leburić, A. (2002). *Sociologija životnog stila*. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk, Hrvatsko sociološko društvo.
- Tomić, M.; Fočić, N.; Marijanović, B.; Topličanec, J. (2012). Navike hrvatskih studenata u potrošnji brze hrane. *Agronomski glasnik* 5-6/2012. ISSN 002-1954 .
- Uthman, O., Aremu, O. (2008). Comparison of physical activity level between overweight/obese and normal individuals: A Systematic review. *The Internet Journal of Nutrition and Wellness*. 5, 1240-1253
- Valjan Vukić V. (2013). Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti u učenika. UDK: 379.81:371.212.

- Wickel, E. E., Eisenmann, J. C., & Welk, G. J. (2009). Maturity-related variation in moderate to vigorous physical activity among 9-14 year olds. *Phys Act Health*, 6(5), 597- 605.
- World Health Organization (WHO) Regional Office for Europe. Inequalities in Young People's Health. Health Behaviour in School-Aged Children. HBSC International Report from the 2005/2006 Survey (posjećeno, 31. svibnja, 2016) Dostupno na [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/53852/E91416](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/53852/E91416). posjećeno, prosinca 2016.

### Sports, Physical Activity and Eating Habits of Young People as a Predictor of a Healthy Lifestyle

**Abstract:** The aim of this paper was to determine the attitudes of young people toward sport, physical activity and nutritional habits for the purpose of determining a possibility of a (non)healthy lifestyle. The problem of research was the acceptance of unhealthy lifestyles in young people, such as reduced physical and sports activities, and an unhealthy diet. The research was conducted on a sample of 545 subjects of which 365 were female and 180 male subjects aged 18-35. The respondents self-assessed their sports and physical activity and nutritional habits. A five-part instrument was conducted with a prior agreement with the research institutions. According to the results obtained, sports activities have a statistically significant effect on the attitudes of young people toward a healthy lifestyle. The results show that the highest mean values were obtained for the variable: I wish to strengthen my health by the means of physical exercise ( $M = 4.12$ ,  $SD = 1.032$ ), life should be organized in a way that included daily physical exercise ( $M = 3.97$ ,  $SD = ,896$ ). According to the results, the respondents are aware of the importance that physical exercise has on the improvement of the quality of life, as well as dietary habits, suggesting that 66.1% of respondents have three or four meals a day, while 17.1% have five or more meals per day. The results were processed using the Statistical Program for Social Scientists 20 (SPSS20) statistical program. The arithmetic mean, standard deviation and variation are shown for every assessment.

**Keywords:** sports, youth, nutrition, physical activity, healthy lifestyle

### Sportbezogene körperliche Aktivität und Essgewohnheiten junger Menschen als Prädiktor für eine gesunde Lebensweise

**Zusammenfassung:** Diese Arbeit hat zum Ziel die Einstellungen junger Menschen zu Sport, körperlicher Aktivität und Ernährungsgewohnheiten zu bestimmen, um einen (un)gesunden Lebensstil festzustellen. Das Forschungsproblem war die Annahme ungesunder Lebensstile bei jungen Menschen, wie z. B. Mangel an körperlicher, sportlicher Aktivität und ungesunde Ernährung. Die Studie wurde an einer Stichprobe von 545 Probanden durchgeführt, davon 365 weibliche und 180 männliche Probanden im Alter von 18-35 Jahren. Die Befragten geben eine Selbsteinschätzung ihrer Sport- und Bewegungsaktivität sowie ihrer Ernährungsgewohnheiten ab. Nach vorheriger Vereinbarung mit Einrichtungen, in denen die Forschung durchgeführt wurde, wurde die Umfrage mittels eines aus fünf Teilen bestehenden Instruments durchgeführt. Laut der Ergebnisse hat die Beteiligung an sportlichen Aktivitäten einen statistisch signifikanten Einfluss auf die Einstellung junger Menschen zu einem gesunden Lebensstil. Die Ergebnisse zeigen die höchsten Mittelwerte für die Variable: *Durch körperliche Bewegung möchte ich die Gesundheit fördern* ( $M = 4,12$ ,  $SD = 1,032$ ), das Leben sollte so organisiert werden, dass tägliche Körperübung einen festen Platz darin hat ( $M = 3,97$ ,  $SD = ,896$ ). Den Ergebnissen zufolge sind sich die Befragten der Bedeutung der körperlichen Betätigung zur Verbesserung der Lebensqualität und der Ernährungsgewohnheiten bewusst. Die Antworten zu den Ernährungsgewohnheiten deuten darauf hin, dass 66,1% der Befragten drei oder vier Mahlzeiten pro Tag und 17,1% fünf oder mehr Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen. Die Ergebnisse wurden mit dem Statistikprogramm für Sozialwissenschaftler 20 (SPSS20) bearbeitet. Für alle Schätzungen werden der Mittelwert, die Standardabweichung und die Varianz angezeigt.

**Schlüsselwörter:** Sport treiben, junge Menschen, Ernährungsgewohnheiten, körperliche Aktivität, gesunde Lebensweise