

Primljen: 7.11.2019.  
Prihvaćen: 13.11.2019.

Stručni rad  
UDK: 796.035(061.1:497.5)

## **Tjelesna aktivnost građana Grada Dubrovnika i usporedba s rezultatima za Europsku uniju i Republiku Hrvatsku**

### *Physical activity of the citizens of the City of Dubrovnik and comparison with the results for the European Union and the Republic of Croatia*

<sup>1</sup>Zrinko Čustonja, <sup>2</sup>Dario Škegro, <sup>3</sup>Damir Rukavina

<sup>1,2</sup>Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb,  
Hrvatska

<sup>3</sup>Ustanova za gospodarenje športskim objektima Grada Slavonskoga Broda,  
Slavonski Brod, Stanka Vraza 2a, 35000 Slavonski Brod, Hrvatska

<sup>1</sup>E-mail: zrinko.custonja@kif.hr, <sup>2</sup>dario.skegro@kif.hr

<sup>3</sup>E-mail: ravnatelj@uzgso.hr

**Sažetak:** *Cilj je ovoga istraživanja utvrditi razinu tjelesne aktivnosti građana Grada Dubrovnika te ju usporediti s podacima o razini tjelesne aktivnosti koji su prezentirani u Eurobarometrovom istraživanju za Republiku Hrvatsku i prosjek Europske unije. Za utvrđivanje razine tjelesne aktivnosti građana grada Dubrovnika korišten je anketni upitnik Eurobarometra. Istraživanje je provedeno na 670 slučajno odabranih građana grada Dubrovnika. Anketari su istraživanje provodili metodom upitnika papir-olovka kod kojega su bilježili odgovore anketiranih građana. Anketiranje je provedeno tijekom lipnja 2018. godine. U ovom radu prezentirani su osnovni pokazatelji razine tjelesne aktivnosti u dvije čestice (Pitanje 1 i Pitanje 2). U Gradu Dubrovniku rezultati su značajno bolji od hrvatskoga, ali i EU prosjeka. Osoba koje nikada ne vježbaju je u Dubrovniku znatno manje nego u EU i RH i iznosi 17,31 % što*

je 28,7 % manje od EU prosjeka i čak 38,7 % manje od prosjeka Republike Hrvatske. Redovitih i prilično redovitih vježbača u Dubrovniku je 42,53 % i iznad su prosjeka EU od 40 %, dok su značajno iznad prosjeka RH koji iznosi 24 %. Temeljem rezultata može se zaključiti kako su građani grada Dubrovnika razmjerno aktivni kada je u pitanju njihova uključenost u tjelesno vježbanje i sport. Ipak, potrebno je kontinuirano raditi na osvješćivanju građana o potrebi tjelesnoga vježbanja i bavljenja sportom kako bi se spriječilo opadanje utvrđene razine tjelesne aktivnosti te kako bi se dosegli standardi najrazvijenijih zemalja Europske unije po ovom pitanju poput Finske, Švedske ili Danske.

**Ključne riječi:** građani, sport, tjelesna aktivnost, Dubrovnik, Europska unija, Republika Hrvatska

**Abstract:** *The aim of this research is to determine the level of physical activity of the citizens of the City of Dubrovnik and to compare it with the data on the level of physical activity presented in the Eurobarometer survey for the Republic of Croatia and the EU. The Eurobarometer survey questionnaire where used to determine the level of physical activity of the citizens of the City of Dubrovnik. The survey was conducted on 670 randomly selected citizens of the City of Dubrovnik. Interviewers conducted the survey using a paper-pencil questionnaire method. The survey was conducted during June 2018. In this paper, basic indicators of the level of physical activity in two particles are presented (Question 1 and Question 2). In Dubrovnik, the results are significantly better than the Croatian and EU average. The person who never exercises is much less in Dubrovnik than in the EU and the Republic of Croatia and is 17.31 %, which is 28.7 % less than the EU average and as much as 38.7 % less than the Republic of Croatia average. Regular and fairly regular physically active citizens in Dubrovnik are 42.53 % what is above the EU average of 40 %, while they are significantly above the average of the Republic of Croatia at 24 %. Based on the results, it can be concluded that the citizens of the City of Dubrovnik are relatively active when it comes to their involvement in physical exercise and sports. However, continuous work is needed to raise awareness and inclusion in physical exercise and sports in order to*

*prevent a fall in the level of physical activity involved and to reach the standards of the most developed EU countries in this field, such as Finland, Sweden or Denmark.*

**Key words:** *Citizens, sport, physical activity, Dubrovnik, European Union, Republic of Croatia*

## 1.Uvod

Tjelesno vježbanje, bavljenje sportom, tjelesna aktivnost, zdravstveno usmjerena tjelesna aktivnost, sportska rekreacija gotovo su nezaobilazni termini u današnjem društvu. Važnost tjelesne aktivnosti ogleda se u nizu dobrobiti koje ona nosi kako pojedincima, tako i na razini velikih sustava. Postoje brojna istraživanja koja potvrđuju pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti, ne samo zdravstvenom smislu, nego i u ekonomskom, društvenom, psihološkom, ekološkom i sl. (Lee I-M, et al. 2012; de Rezende LFM, et al. 2016; Ding D, et al. 2016; MacAuley D, et al. 2016; Kohl HW 3rd, et al. 2012) Ipak, potrebno je naglasiti kako su javnozdravstveni, a posljedično i ekonomski učinci dovoljno tjelesno aktivnoga stanovništva možda i najvažniji. Navedenom u prilog idu i podatci Svjetske zdravstvene organizacije prema kojima je nedovoljna razina tjelesne aktivnosti, kod osoba starijih od 18 godina, jedan od 10 vodećih čimbenika koji uzrokuju smrtnost u svijetu. Osobe koje su nedovoljno tjelesno aktivne imaju od 20 % do 30 % povećani rizik od smrtnosti (WHO, 2018). Upravo zbog toga važno je osigurati sve pretpostavke temeljem kojih će se ostvariti dovoljna razina tjelesne aktivnosti svih dobnih skupina stanovništva. Dva su ključna čimbenika u razvijanju strategija za unaprjeđenje razine tjelesne aktivnosti kod građana: infrastruktura i promocija tjelesne aktivnosti.

Najčešći sadržaji koji se javljaju u gradovima, a koji služe za podizanje razine tjelesne aktivnosti građana su parkovi, otvoreni prostori u kojima se građani mogu koristiti različitim spravama za vježbanje (eng. Street Workout), različite biciklističke staze itd. Blizina i dostupnost navedene infrastrukture, uz uvjet da objekti nisu zapušteni i da izgledaju sigurno za korištenje, dokazano povećavaju razinu tjelesne aktivnosti kod stanovnika urbanih područja (Dahmann et al., 2010). Osim potrebne infrastrukture, za podizanje razine tjelesne aktivnosti kod građana izuzetno je važna promocija zdravoga načina života, odnosno promocija tjelesne aktivnosti i dobrobiti koje donosi građanima u kratkoročnim i dugoročnim efektima. Pokazatelji razine tjelesne aktivnosti stanovništva u Republici Hrvatskoj su izrazito loši. Prema posljednjem istraživanju Eurobarometra (prosinac 2017. Godine) 76 % građana Republike Hrvatske rijetko se (20 %) ili nikada (56 %) ne bavi nikakvim oblikom tjelesnoga vježbanja ili bavljenja sportom (EU, 2018). Upravo ovi podatci trebaju biti poticaj za definiranje aktivnosti koje je potrebno poduzeti kako bi se ovi pokazatelji promijenili.

Cilj ovoga istraživanja je utvrditi razinu tjelesne aktivnosti građana Grada Dubrovnika te ju usporediti s podacima o razini tjelesne aktivnosti koji su prezentirani u Eurobarometrovom (EU, 2018) istraživanju za Republiku Hrvatsku i prosjek Europske unije. Istraživanje je provedeno u okviru projekta „Strategija razvoja sporta i sportske infrastrukture u Gradu Dubrovniku 2018.-2028.“

Sukladno definiciji Vijeća Europe sport podrazumijeva „sve oblike tjelesne aktivnosti koji, bilo neobveznim ili organiziranim sudjelovanjem, teže k izražavanju ili poboljšanju tjelesne spremnosti i mentalne dobrobiti sklapajući društvene veze ili postižući rezultate na natjecanjima svih razina“ (EU, 2018). U prethodnim istraživanjima definirane su 4 osnovne skupine ispitanika s obzirom na njihovu razinu tjelesne aktivnosti (EU, 2018):

- osobe koje redovito vježbaju ili se bave sportom što podrazumijeva vježbanje ili bavljenje sportom najmanje 5 puta tjedno i više,
- osobe koje prilično redovito vježbaju ili se bave sportom što podrazumijeva vježbanje ili bavljenje sportom 1-4 puta tjedno (1-2 i 3-4 puta tjedno),
- osobe koje rijetko vježbaju ili se bave sportom što podrazumijeva vježbanje ili bavljenje sportom tri puta mjesečno ili rjeđe (1-3 puta mjesečno i rijetko) i
- osobe koje nikada ne vježbaju ili se bave sportom.

Druge fizičke aktivnosti također su važan dio mjerenja ukupne aktivnosti neke populacije. Odlazak na posao biciklom, rad u vrtu, ples, različiti kućanski poslovi i slične aktivnosti također pridonose ukupnoj razini aktiviteta pojedine osobe. Primjerice, ukoliko se osoba izjasnila kao netko tko nikada ne vježba, a svaki dan ide na posao biciklom, onda se za tu osobu ne može tvrditi da ona nije tjelesno aktivna. Upravo zato, sastavni dio predmetnoga upitnika je i pitanje o drugim fizičkim, odnosno, tjelesnim aktivnostima koje građani provode.

## **2. Metode istraživanja**

Uzorak ispitanika

Istraživanje je provedeno na 670 slučajno odabranih građana grada Dubrovnika. Uvjet za pristupanje anketi bio je da anketirana osoba ima stalno prebivalište na

području grada Dubrovnika čime je uklonjena mogućnost da se među rezultatima anketa nađu i odgovori turista, odnosno, osoba koje ne žive na području Dubrovnika. Spolna struktura uzorka ispitanika je bila blago u korist muškaraca i iznosi 51 % muškaraca naprema

49 % žena.

#### Anketni upitnik

Za utvrđivanje razine tjelesne aktivnosti građana grada Dubrovnika korišten je anketni upitnik Eurobarometra (EU, 2018). Ova anketa provedena je prvi put 2009. Godine u 27 država članica Europske unije temeljem naloga Europske komisije – Opće uprave za obrazovanje i kulturu (danas Opća uprava za obrazovanje, mlade, sport i kulturu). Do danas anketa je provedena 2009.g., 2013.g., i 2017. Godine. Cilj ankete je dobiti odgovore na sljedeća pitanja: 1. Koliko ljudi vježbaju, 2. Gdje ljudi vježbaju, 3. Što im je osobna motivacija, 4 Lokalni stavovi prema vježbanju, 5. Podržavanje društvene zajednice kroz sport (EU, 2018). U istraživanju provedenom u gradu Dubrovniku korišten je dio ankete koji se odnosi na utvrđivanje podataka o tome koliko građani vježbaju, gdje vježbaju i što im je osobna motivacija.

Dio ankete koji se odnosio na utvrđivanje tjelesne aktivnosti sastojao se od 8 čestica navedenih u tablici 1. Uz pitanja ispitanici su imali ponuđene odgovore koje su temeljem svojih preferencija odabirali. Važno je također naglasiti da su tijekom provođenja anketiranja uz pojedina pitanja, ispitanicima pročitana detaljnija objašnjenja kako bi ih lakše razumjeli.

Tablica 1. Pitanja korištena u istraživanju

R. br.	Pitanje
1.	Koliko često vježbate ili se bavite sportom?
2.	Koliko često ste uključeni u druge fizičke aktivnosti poput vožnje bicikla od jednoga do drugoga mjesta, plesanja, vrtlarstva itd.?
3.	U posljednjih 7 dana, koliko ste dana pješačili barem 10 minuta odjednom?
4.	U pravilu, u dane kada hodate barem 10 minuta odjednom, koliko ukupno vremena provedete hodajući?
5.	Koliko vremena dnevno uobičajeno provodite sjedeći? To može uključivati vrijeme provedeno za radnim stolom, posjete prijateljima, učenje ili gledanje televizije.
6.	Prethodno ste rekli da se bavite sportom ili drugom fizičkom aktivnošću, napornom ili

	ne. Gdje se bavite sportom ili fizičkom aktivnošću?
<b>7.</b>	Zašto se bavite sportom ili fizičkom aktivnošću?
<b>8.</b>	Koji su glavni razlozi koji Vas trenutačno sprječavaju da se redovitije bavite sportom?

*Izvor: autor*

Sukladno uputama za anketiranje, anketari su istraživanje provodili metodom upitnika papir-olovka kod kojega su bilježili odgovore anketiranih građana. Anketiranje je provedeno tijekom lipnja 2018. godine. U ovom radu prezentirani su osnovni pokazatelji razine tjelesne aktivnosti u dvije čestice (Pitanje 1 i Pitanje 2).

#### Analiza podataka

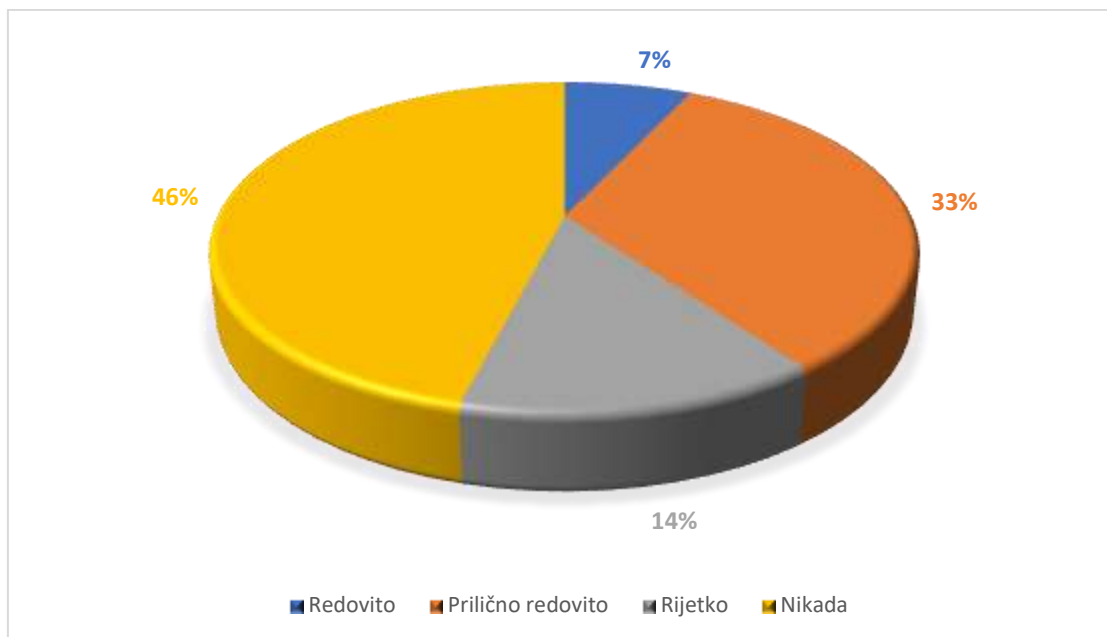
U obradi dobivenih podataka koristio se programski paket Statistica verzija 8.0 (StatSoft, Inc., Tulsa, Oklahoma, SAD) i MS Excel za vizualni prikaz podataka. Izračunati su i prikazani osnovni deskriptivni statistički parametri (aritmetičke sredine, frekvencije i postotni udjeli).

### 3. Rezultati

#### Pitanje 1 - Koliko često vježbate ili se bavite sportom?

Prema podacima posljednjeg Eurobarometrovog istraživanja iz 2017. godine tendencija vježbanja ili bavljenja sportom na razini država članica EU je u odnosu na istraživanje provedeno 2013. godine u opadanju. To znači da je broj osoba koje se nikada ne bave sportom, odnosno nikada ne vježbaju u porastu. Rezultati pokazuju da gotovo polovica, odnosno 46 % ispitanih građana EU nikada ne bavi sportom ili ne vježba. To je u odnosu na istraživanje iz 2013. godine porast za 4 %. Ukoliko tome postotku pridodamo i podatak da se 14 % ispitanika rijetko bavi sportom ili vježba, dolazimo do spoznaje kako se 60 % građana EU nikada ili rijetko bavi sportom ili vježbanjem. Ostalih 40 % građana bavi se sportom redovito (7 %), odnosno prilično redovito (33 %) (EU, 2018). Navedeni rezultati prikazani su na grafu 1.

**Graf 1.** Odgovori građana EU na pitanje „Koliko često vježbate ili se bavite sportom“

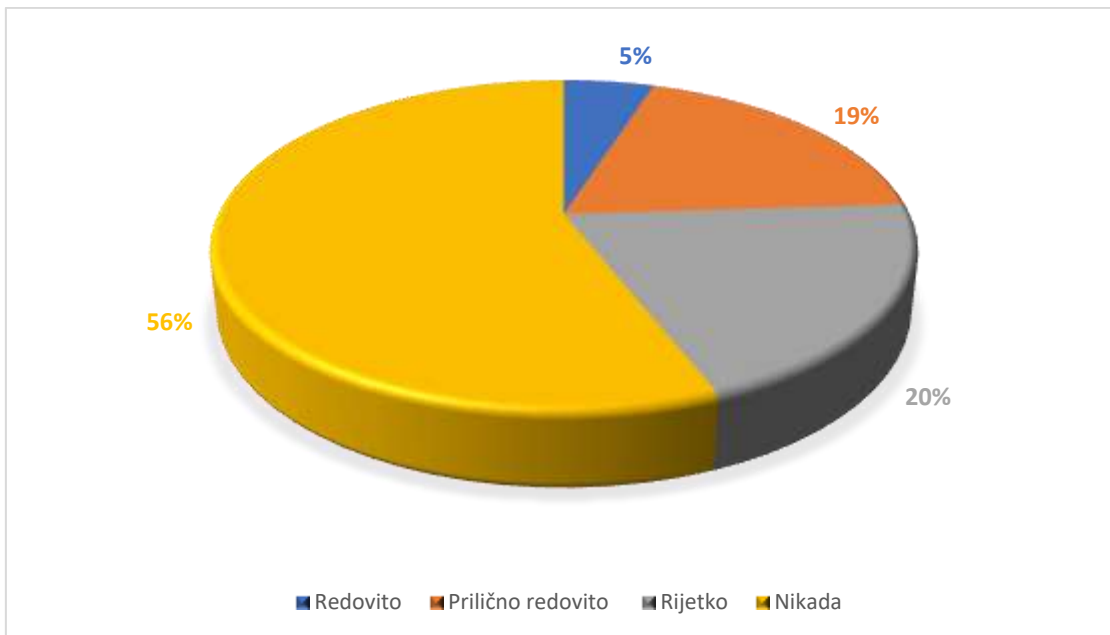


*Izvor: EU, 2018.*

U istom istraživanju Eurobarometra predstavljeni su i pojedinačni rezultati za zemlje članice EU pa tako i za Republiku Hrvatsku koja se uz Latviju, u odgovoru na ovo pitanje, pokazala kao zemlja s najmanje aktivnih stanovnika. Čak 56 % ispitanika nikada ne vježba ili se ne bavi sportom. Ono što posebno zabrinjava jest činjenica da je povećanje osoba koje nikada ne vježbaju u odnosu na istraživanje iz 2013. godine za čak 27 %. Kada ovom postotku osoba koje nikada ne vježbaju pridodamo i 20 % osoba koje rijetko vježbaju, onda dolazimo do 76 % Hrvata koji nikada ili samo rijetko vježbaju što je u odnosu na prosjek EU više za 16 %. Osoba koje redovito vježbaju u Republici Hrvatskoj ima 5 %, dok je osoba koje prilično redovito vježbaju ima 19% što znači da u ove dvije kategorije ima 24 % ispitanika (EU, 2018). Rezultati za Republiku Hrvatsku prikazani su na grafu 2.

**Graf 2.** Rezultati odgovora građana Republike Hrvatske na pitanje „Koliko često vježbate ili se bavite sportom“

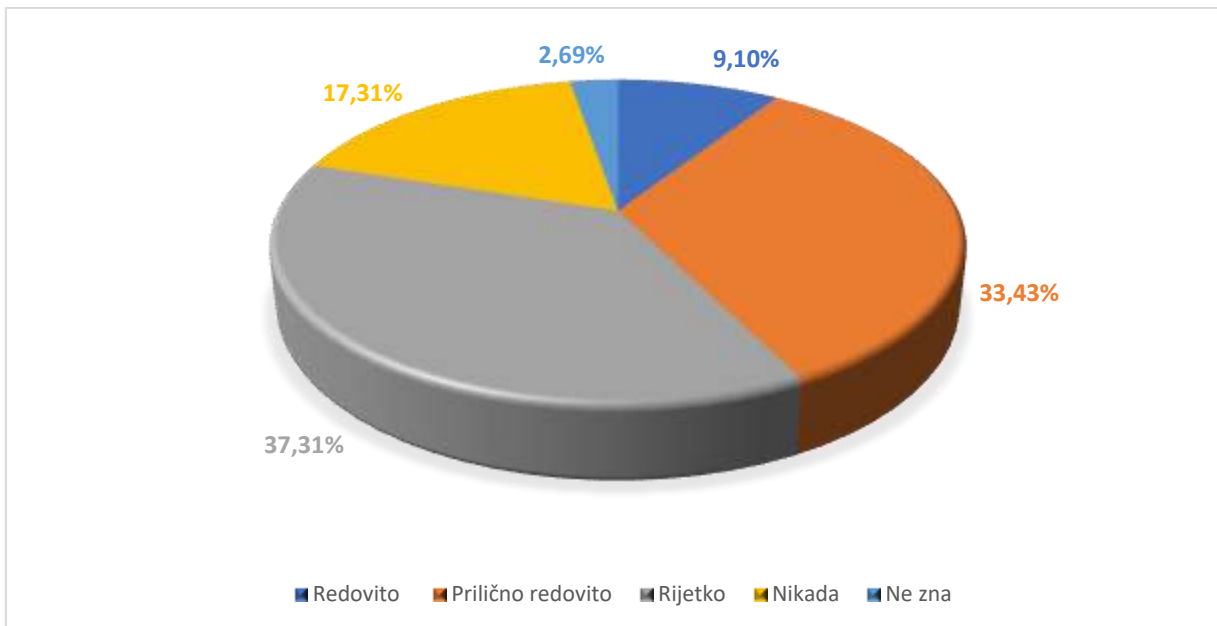




Izvor: EU, 2018.

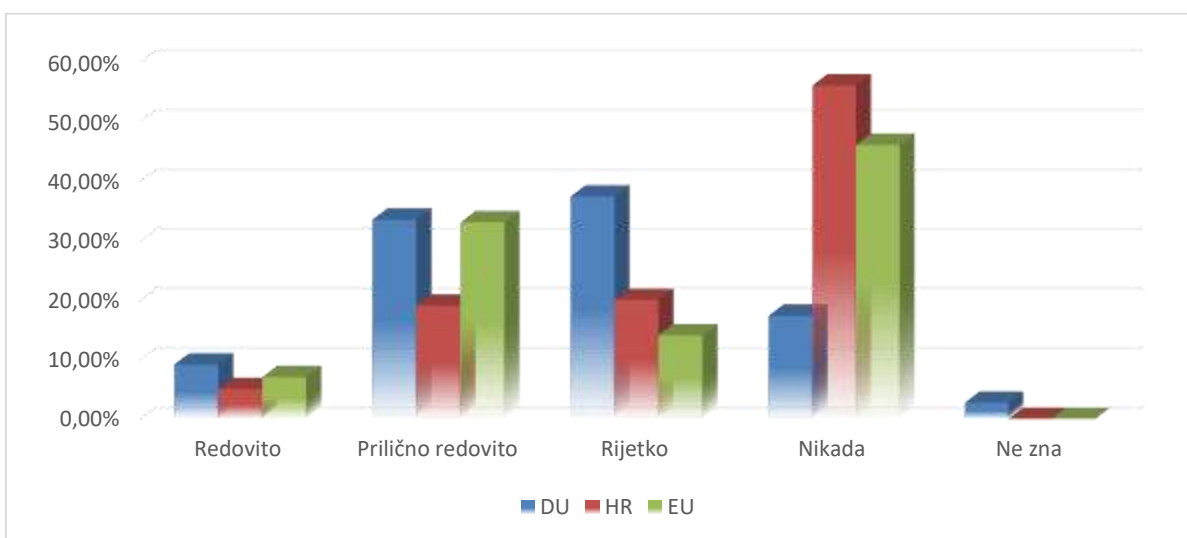
U gradu Dubrovniku rezultati su značajno bolji od hrvatskoga ali i europskoga prosjeka. Osoba koje nikada ne vježbaju je u Dubrovniku znatno manje nego u Europi i Republici Hrvatskoj i iznosi 17,31 % što je 28,7 % manje od europskoga prosjeka i čak 38,7 % manje od hrvatskoga prosjeka. Rijetko u gradu Dubrovniku vježba 37,31 % ispitanika što je u odnosu na europski prosjek (14 %) znatno veći postotak i iznosi gotovo 23 %, dok je u odnosu na Republiku Hrvatsku taj postotak veći za 14,51 %. Unatoč tim rezultatima, ukoliko se rezultati osoba koje nikada ili rijetko vježbaju promatraju kao cjelina, grad Dubrovnik je na 50,74 % što je značajno bolje od europskoga (60 %) i hrvatskoga (76 %) prosjeka. Redovitih vježbača u Dubrovniku je 9,10 % što je nekoliko postotnih poena više u odnosu na europski i hrvatski prosjek. Prilično redovito vježba 33,43 % Dubrovčana što u zbroju s osobama koje redovito vježbaju iznosi 42,53 % i nešto je bolje u odnosu na 40 % europskoga prosjeka, dok je značajno bolje od hrvatskoga prosjeka koji iznosi 24 %.

**Graf 3.** Rezultati odgovora građana Dubrovnika na pitanje „Koliko često vježbate ili se bavite sportom“



Izvor: autor

**Graf 4.** Usporedni prikaz rezultata za grad Dubrovnik, EU i RH



Izvor: autor

Na Grafu 3. prikazani su rezultati za grad Dubrovnik, dok se na Grafu 4. nalazi usporedni prikaz rezultata za grad Dubrovnik, Republiku Hrvatsku i Europsku uniju. Obzirom da je ispitanicima tijekom anketiranja bilo ponuđeno sedam mogućih odgovora, detaljni rezultati prikazani su u tablici 2.

**Tablica 2.** Frekvencija i postotci odgovora na pitanje „Koliko često vježbate ili se bavite sportom?“

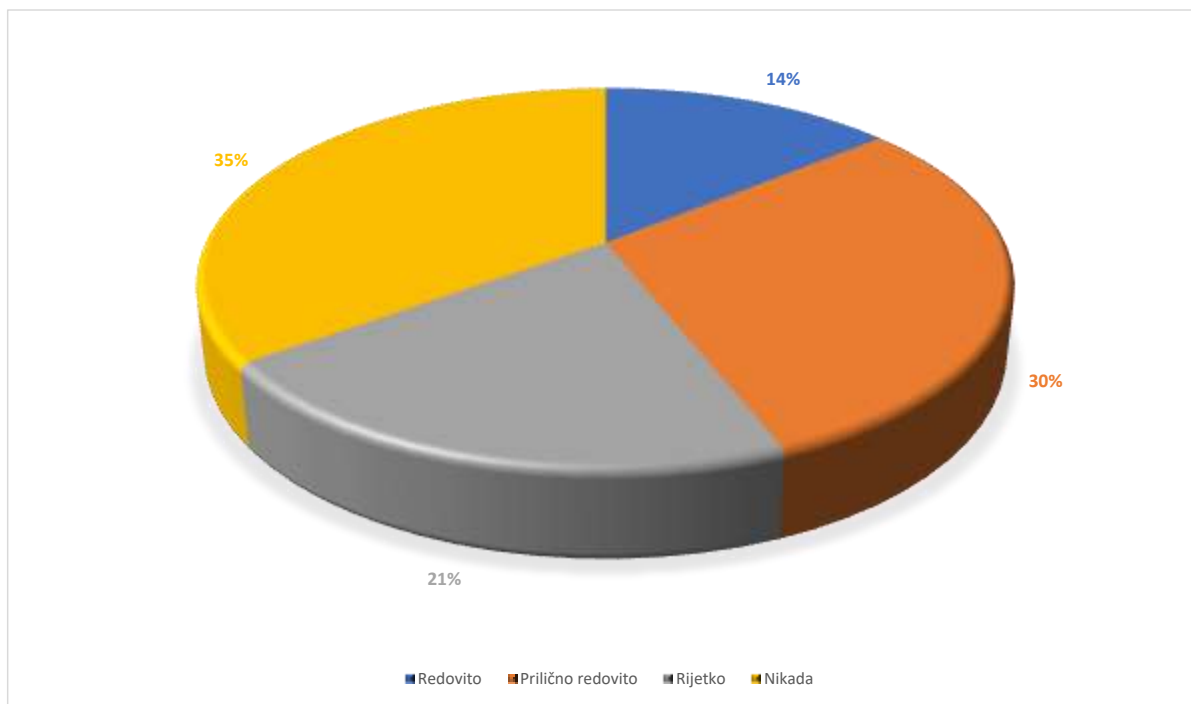
Odgovori	Broj	%
<b>5 puta tjedno ili više</b>	61	9,10 %
<b>3 do 4 puta tjedno</b>	99	14,78 %
<b>1 do 2 puta tjedno</b>	125	18,66 %
<b>1 do 3 puta mjesečno</b>	84	12,54 %
<b>Rijetko</b>	166	24,78 %
<b>Nikada</b>	116	17,31 %
<b>Ne zna</b>	18	2,69 %
<b>Ukupno</b>	<b>670</b>	<b>100 %</b>

Izvor: autor

Pitanje 2 - Koliko često ste uključeni u druge fizičke aktivnosti poput vožnje bicikla od jednoga do drugoga mjesta, plesanja, vrtlarstva itd.?

Prema Eurobarometrovom istraživanju iz 2017. godine u kojem su ispitanici imali ponuđene identične odgovore kao i na prethodnom pitanju (5 puta tjedno ili više, 3 do 4 puta tjedno, 1 do 2 puta tjedno, 1 do 3 puta mjesečno, rjeđe, nikada i ne zna), a koji su bili svrstani u kategorije nikada, rijetko, prilično redovito i redovito utvrđeno je kako 35 % građana Europske unije nikada ne provode druge fizičke aktivnosti. Uz 21 % osoba koje rijetko provode druge fizičke aktivnosti dolazimo do brojke od 56 % osoba u Europi koje nikada ili rijetko provode druge fizičke aktivnosti. S druge strane, aktivnih građana Europe u smislu navedenih aktivnosti je 44 % i to 14 % redovitih i 30 % prilično redovitih (graf 5) (EU, 2018).

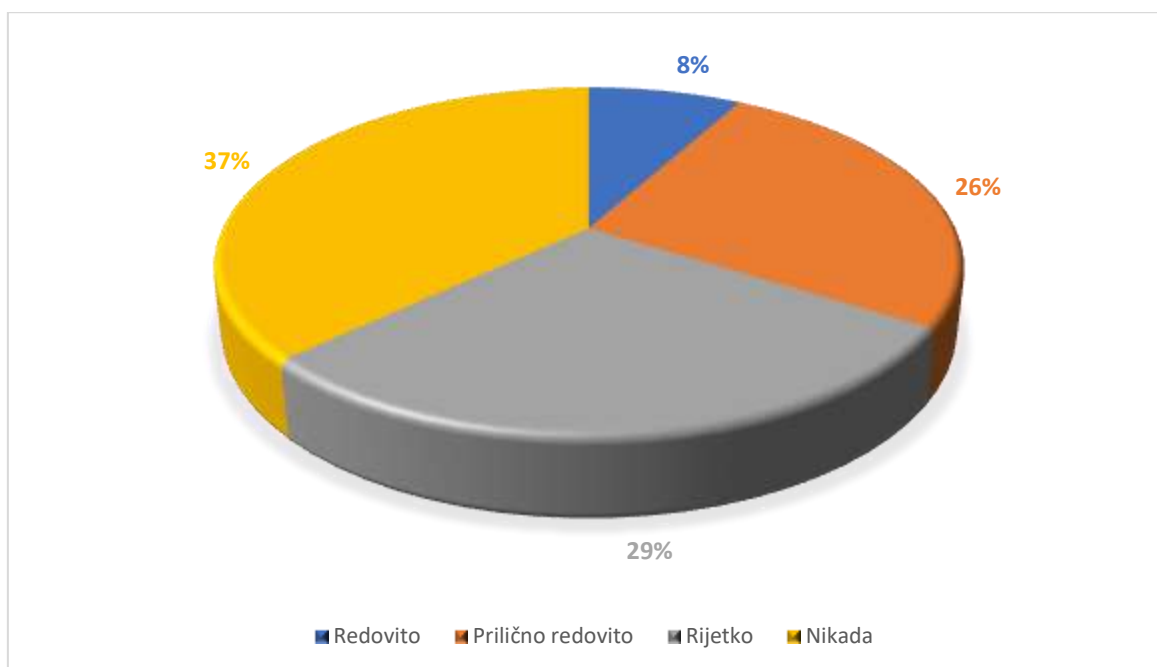
**Graf 5.** Rezultati građana EU u odgovoru na pitanje o drugim fizičkim aktivnostima (EU, 2018)



Izvor: EU, 2018.

Hrvatski građani su po pitanju drugih fizičkih aktivnosti pokazali nešto manje zabrinjavajuće rezultate nego kod prethodnog pitanja ali i dalje imaju visoku stopu neaktivnosti. Ispitanika koji nikada ne provode druge fizičke aktivnosti je 37 % što je za dva postotna poena više od prosjeka Europske unije. U kategoriji „rijetko“ nalazi se 29 % građana što zajedno s prethodno spomenutom kategorijom iznosi 66 % što je 11 % više od prosječne vrijednosti u cijeloj Europskoj uniji. Hrvatskih građana koji provode druge fizičke aktivnosti redovito je 8 %, što uz 26 % prilično redovitih iznosi 34 % aktivnih građana u smislu drugih fizičkih aktivnosti (graf 6.). Ukupan odnos aktivnih i neaktivnih građana po pitanju drugih fizičkih aktivnosti je 66 % naprema 34 % u korist neaktivnih što je loše, ali ipak nešto bolje od 76 % naprema 24 % kod bavljenja tjelesnim vježbanjem i sportom.

**Graf 6.** Rezultati građana RH u odgovoru na pitanje o drugim fizičkim aktivnostima (EU, 2018)

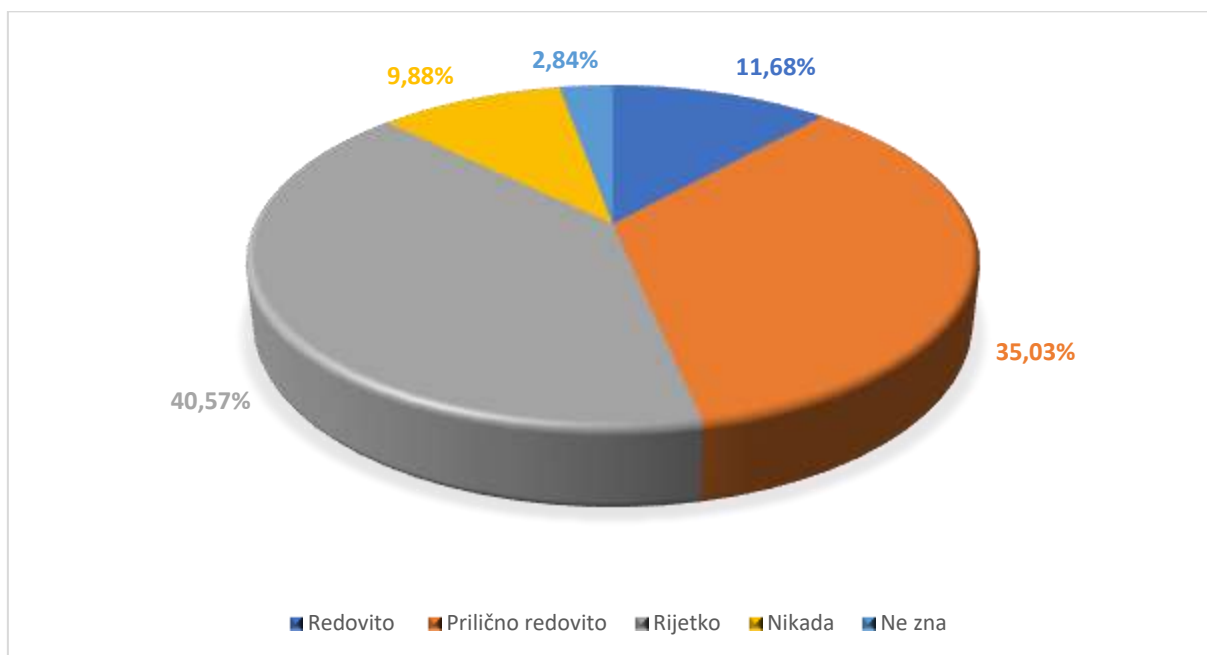


Izvor: EU, 2018.

Građani grada Dubrovnika provode druge fizičke aktivnosti u većoj mjeri nego prosječan građanin u Republici Hrvatskoj, ali nešto manje u odnosu na prosjek Europske unije. Aktivnih građana je u smislu onih koji redovito provode spomenute

aktivnosti 11,68 %. Uz 35,03 % građana koji prilično redovito vježbaju dolazi se do brojke od 46,71 % aktivnih građana u ovom segmentu. Neaktivnih građana je prema rezultatima ankete 50,45 % i to 40,57 % onih koji rijetko provode druge fizičke aktivnosti i 9,88 % građana koji to nikada ne čine. U istraživanju je bilo i 2,84 % ispitanika koji su na ovo pitanje odgovorili s „ne znam“ (graf 7).

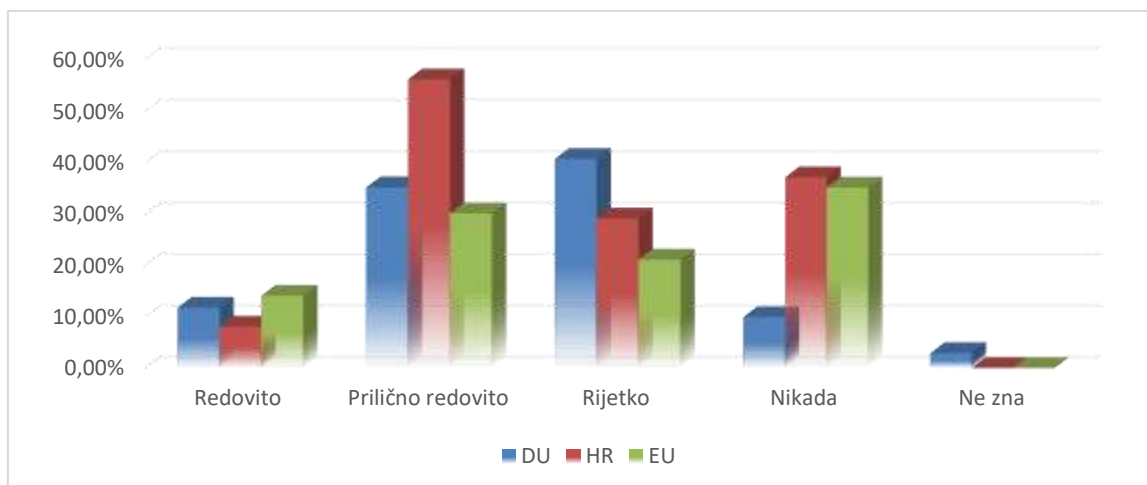
**Graf 7.** Rezultati građana grada Dubrovnika u odgovoru na pitanje o drugim fizičkim aktivnostima



*Izvor: autor*

U grafu 8. prezentirani su usporedni rezultati za Eeuropsku uniju, Republiku Hrvatsku i Grad Dubrovnik u odgovoru na pitanje o drugim fizičkim aktivnostima. U odnosu na prosječne rezultate Republike Hrvatske i Europske unije (graf 8.) građani grada Dubrovnika provode druge fizičke aktivnosti u većoj mjeri.

**Graf 8.** Usporedba rezultata građana Dubrovnika s RH i EU po pitanju drugih fizičkih aktivnosti



*Izvor: autor*

#### **4. Rasprava i zaključak**

Temeljem rezultata može se zaključiti kako su građani grada Dubrovnika razmjerno aktivni kada je u pitanju njihova uključenost u tjelesno vježbanje i sport. Ohrabrujući je podatak da preko 42 % ispitanika aktivno redovito ili prilično redovito vježba ili se bavi sportom što je bolje od hrvatskoga prosjeka, ali i u rangu s nekim razvijenijim europskim zemljama kao što su Francuska, Irska, Njemačka, Španjolska i sl. Ipak, potrebno je kontinuirano raditi na osvješćivanju građana o potrebi tjelesnoga vježbanja i bavljenja sportom kako bi se spriječilo opadanje utvrđenih rezultata i kako bi se stremilo k zemljama koje su vodeće u ovim područjima, a to su Finska (69 %), Švedska (67 %), Danska (63 %), Nizozemska (57 %) i Luksemburg (56 %). Prostoru u kojima je potrebno djelovati kako bi predstavljene brojke bile još bolje u smislu aktivnosti građana grada Dubrovnika su svakako osobe koje vježbaju ili se bave sportom rijetko, što znači da ipak imaju sklonost prema tjelesnoj aktivnosti, kao i osobe koje su aktivne prilično redovito. Ukupan postotak ovih osoba u gradu Dubrovniku iznosi 70,74 %.

U odnosu na prosječne rezultate Republike Hrvatske i Europske unije (graf 8.) građani grada Dubrovnika provode druge fizičke aktivnosti u većoj mjeri. Nešto je manje ispitanika koji vježbaju redovito nego u EU, ali ih je više nego što iznosi hrvatski prosjek. Također, u kategoriji „prilično redovito“ rezultati su podjednaki s

europskim prosjekom, ali znatno slabiji u odnosu na prosjek Republike Hrvatske. Postotak Dubrovčana koji rijetko vježbaju je veći u odnosu na europski i hrvatski prosjek ali je zato građana Dubrovnika znatno manje u kategoriji onih koji nikada ne provode druge fizičke aktivnosti. Najveći prostor za djelovanje u području drugih fizičkih aktivnosti ponovo se „otvara“ u kategoriji građana koji su prilično redovito i rijetko uključeni u druge fizičke aktivnosti. Zbroj ovih dviju kategorija iznosi čak 75,60 % ispitanika. Europske zemlje koje prednjače u postotku osoba koje su uključene u druge fizičke aktivnosti redovito i prilično redovito su Nizozemska (80 %), Švedska (73 %), Danska (69 %), Finska (65 %) i Njemačka (60 %). Postotak osoba koje su nikada ili rijetko uključene u druge fizičke aktivnosti je najveći kod Malte (84 %), Portugala (79 %) i Italije (77 %). Navedene zemlje su također najlošije i po postotku osoba koje se redovito bave drugim fizičkim aktivnostima sa po 5 %.

Temeljem iznesenih rezultata može se zaključiti kako je potrebno provođenje dodatnih mjera za unaprjeđenje razine tjelesne aktivnosti građana Grada Dubrovnika u smislu različitih akcija koje imaju za cilj promociju drugih fizičkih aktivnosti kao alata za unaprjeđenje cjelokupnoga aktiviteta građana grada Dubrovnika. Predlažemo da se strateškim određenjem prema ovom području na razini Grada Dubrovnika definiraju ciljevi i konkretni programi aktivnosti s ciljem pozitivnoga utjecaja na postojeće stanje i podizanje razine tjelesne aktivnosti građana Grada Dubrovnika.

## Literatura

1. Čustonja, Z. i dr. (2019). Strategija razvoja sporta i sportske infrastrukture u Gradu Dubrovniku 2018.-2028. Dubrovnik, Grad Dubrovnik (dokument usvojen na sjednici Gradskoga vijeća Grada Dubrovnika).
2. Dahmann, N.; Wolch, J.; Joassart-Marcelli, P.; Reynolds, K. & Jerrett, M. (2010). The active city? Disparities in provision of urban public recreation resources. *Health & Place*, 16, 431–445.
3. De Rezende L.F.M. et al. (2016). All-cause mortality attributable to sitting time: analysis of 54 countries worldwide. *Am J Prev Med.* 51(2), 253–63.
4. Ding D., et al. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet.* 388(10051), 1311–24.

5. EU (2018). Special eurobarometer for sport and physical activity.  
<http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164>. Pristupljeno: listopad 2018.
6. Kohl HW 3rd, et al. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*. 380(9838), 294–305.
7. Lee I-M, et al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 80(9838), 219–29.
8. MacAuley. D.; Bauman A.; Frémont P. (2016). Exercise: not a miracle cure, just good medicine. *J Sports Med*. 50(18), 1107–8.