

---

# Prevalencija tjelesne aktivnosti među specijalizantima fizikalne medicine i rehabilitacije u Republici Hrvatskoj

---

Marko Samardžić Ilić<sup>1</sup>, Barbara Ravnić<sup>2</sup>, Tonko Vlasković<sup>3,4</sup>, Ana Poljičanin<sup>3,4</sup>

<sup>1</sup> Županijska opća bolnica Vukovar

<sup>2</sup> Psihijatrijska bolnica Rab

<sup>3</sup> Zavod za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju s reumatologijom, Klinički bolnički Centar Split

<sup>4</sup> Medicinski fakultet Split, Sveučilište u Splitu

Tjelesna aktivnost s javnozdravstvenog gledišta je ponašanje koje izravno i neizravno može utjecati ne samo na zdravlje populacije već ima psihološku, društvenu, ekonomsku i ekološku dobrobit.

**Cilj:** Uzimajući u obzir podatak o visokoj prevalenciji nedovoljne tjelesne aktivnosti kod odraslih osoba u Republici Hrvatskoj te značaj tjelesne aktivnosti za zdravlje i kvalitetu života pojedinca bila nam je namjera putom anketnog upitnika utvrditi razinu tjelesne aktivnosti i čimbenike koji na nju utječu kod specijalizanata fizikalne medicine i rehabilitacije.

**Metode:** Ova prospektivnu studiju provedena je tijekom 2017. godine te je uključeno 35 specijalizanata fizikalne medicine i rehabilitacije. Korišten je elektronski polustrukturirani upitnik koji je sadržavao sociodemografske karakteristike ispitanika te IPAQ test kojim se ispituje razina tjelesne aktivnosti.

**Rezultati:** Populaciju specijalizanata fizikalne medicine i rehabilitacije koji su popunili upitnik uglavnom čine žene (N 25), prosječne životne dobi 33,11, specijalizanti 1-3 godine specijalizacije (N 27), koji žive u bračnoj zajednici (N 19) u kontinentalnoj hrvatskoj (N22) i uglavnom nemaju djece (N 27). Prosječan indeks tjelesne mase je 22,66, a kretao se u rasponu od 18-31. Prosječna tjelesna aktivnost specijalizantica bila je 58,90 MET sati/tjedno, a specijalizanata 68,12 MET sati/tjedno. Korištenjem regresijske analize nije dokazana statistički značajna povezanost između ranije navedenih sociodemografskih karakteristika i razine tjelesne aktivnosti.

**Zaključak:** Razina tjelesne aktivnosti specijalizanata fizikalne medicine i rehabilitacije slična je razini tjelesne aktivnosti hrvatske opće populacij iste dobi. Niska razina tjelesne aktivnosti upućuje na potrebu planiranja edukativnih i preventivnih aktivnosti za podizanje razine tjelesne aktivnosti, a time i kvalitete života specijalizanata fizikalne medicine i rehabilitacije u Republici Hrvatskoj.

**Ključne riječi:** tjelesna aktivnost, specijalizanti, IPAQ test