

**Mladen Kvesić**  
**Nataša Zenić Sekulić**  
**Ivan Kvesić**

## **TJELESNI AKTIVITET, STRES I ZDRAVSTVENI STATUS RAVNATELJA OSNOVNIH ŠKOLA U HRVATSKOJ**

Sažetak: Školsko ravnateljstvo vrlo je odgovorna i istovremeno relativno stresna profesija. Cilj ovog rada bio je identificirati povezanosti stresa, zdravstvenog statusa i fizičkog aktiviteta kod ravnatelja osnovnih škola u Republici Hrvatskoj. Uzorak ispitanika sačinjavalo je ukupno 225 ravnatelja osnovnih škola u RH, od čega 130 žena ( $51 \pm 7$  godina) i 87 muškaraca ( $54 \pm 8$  godina). Svi ispitanici ispunili su anonimni upitnik kojim je pored njihovih generalnih podataka analizirano 13 varijabli među kojima i zdravstveni status, tjelesni aktivitet, bavljenje sportom, konzumiranje alkohola i cigareta te procjena stresnosti zanimanja i vlastite radne efikasnosti. Obrada rezultata podrazumijevala je elementarne statističke procedure i obrade, analizu razlika između spolova, seriju korelacijskih te dvije multiple regresijske analize. Kod muškaraca dulji staž na funkciji ravnatelja značajno smanjuje osjećaj radne sposobnosti, oni koji svoj posao doživljavaju kao stresan lošijim procjenjuju vlastiti zdravstveni status. Kod muškaraca i kod žena pušenje cigareta i konzumiranje alkohola negativno koreliraju, tjelesna aktivnost opada s godinama, veća tjelesna aktivnost podrazumijeva i manji osjećaj stresnosti samog posla, dok su samoprocjena zdravstvenog statusa i radne sposobnosti pozitivno povezane. U daljnjim istraživanjima trebalo bi se detaljnije istražiti utjecaj tjelesnog vježbanja i aktiviteta na različite zdravstvene probleme u ovom specifičnom uzorku.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, stres, zdravstveni status, ravnateljstvo.

### **Uvod**

Vođenje (ravnateljstvo) u obrazovnim institucijama vrlo je specifična i odgovorna profesija. Razloga za ovu tvrdnju ima niz, ali su autori ovog rada skloni u prvom redu istaknuti sljedeće. Prvo, jasno je kako ravnatelji trebaju komunicirati sa svim sudionicima odgojno- obrazovnog procesa, što uključuje i učenike i njihove roditelje, učitelje i nastavnike, pa sve do relevantnih nadređenih struktura jedinica lokalne uprave i samouprave te Ministarstva odnosno Vlade. Ovo samo po sebi podrazumijeva potrebu za stalnim angažmanom i upoznatošću sa svim problemima u jednoj izuzetno dinamičnoj sredini kao što je škola i uopće odgojno-obrazovni sustav. Drugo, i vjerojatno još važnije, je činjenica da ravnateljstvo ne poznaje "radno vrijeme". Drugim riječima, bez obzira na formalnu radnu angažiranost, posao ravnatelja ne prestaje sa završetkom dnevnog radnog vremena jer jasno je kako škola "živi" izvan formalno definiranih vremenskih okvira te je probleme u mnogo situacija

potrebno rješavati onda kada se pojave, a ne "tijekom radnog vremena". Ostaje zaključiti da je školsko ravnateljstvo u svim razinama školovanja zasigurno jedna od profesija u kojoj se zbog odgovornosti samog radnog mjesta, ali i drugih čimbenika može očekivati visoka razina psihičkog stresa (Davies, 2007.).

Brojne studije utvrdile su da postoji značajna povezanost zdravstvenog statusa i razine te vrste tjelesne aktivnosti u različitim populacijskim skupinama (Mišigoj-Duraković i sur., 1999.). S druge strane, isto je tako dokazano kako upravo karakteristični stres predstavlja jedan od najvažnijih rizičnih faktora u pojavi raznih zdravstvenih problema u suvremenom društvu (Mišigoj-Duraković, 1999.). Zanimljivo je kako populacija ravnatelja gotovo uopće nije istraživana po ovom pitanju.

Ovo je izuzetno važan problem u uzorcima ispitanika koji su angažirani u poslovima i radnim zadacima u kojima su izloženi visokoj razini stresa (Catano i sur., 2010., Lainas, 2010.). Naime, nedvojbeno je dokazano kako je upravo stres dodatni rizični faktor u pogledu obolijevanja i pojave različitih zdravstvenih problema. Zanimljivo je kako nismo našli ni jedno istraživanje koje se konkretno bavilo problemom međuzavisnosti fizičkog aktiviteta, stresa i zdravstvenog statusa kod ravnatelja škola.

Stoga je cilj ovog rada bio identificirati određene povezanosti stresa, zdravstvenog statusa i fizičkog aktiviteta kod ravnatelja osnovnih škola u Republici Hrvatskoj.

## **Metode rada**

Uzorak ispitanika sačinjavalo je ukupno 225 ravnatelja osnovnih škola u RH, od čega 130 žena i 87 muškaraca. S obzirom na to da je uzorak ispitanika skupljen slučajnim odabirom, može se smatrati da se radi o reprezentativnom uzorku za područje RH. Opći podaci o ispitanicima prikazani su u tablici 1.

Svi ispitanici ispunili su anonimni upitnik kojim je pored njihovih generalnih podataka analizirano 13 varijabli i to: dob, visina i težina iz kojih je izračunat indeks tjelesne mase, županija boravka, vrijeme ravnateljstva (koliko dugo obnašaju dužnost ravnatelja), samoprocjena stresnosti profesije, samoprocjena radne sposobnosti, samoprocjena tjelesnog aktiviteta, količina kretanja, bavljenje sportom i tjelovježbom u slobodno vrijeme te varijable zdravstvenog statusa: samoprocjena zdravstvenog statusa, preciznije specifikiranje zdravstvenih problema, konzumacija alkohola i konzumacija cigareta. Za samu konstrukciju upitnika autori su se poslužili modifikacijom već validiranog i objavljenog upitnika koji je primjenjivan u različitim populacijskim uzorcima (za detalje vidi Sekulić i sur., 2009.).

Obrada rezultata u ovom radu podrazumijevala je elementarne statističke procedure i obrade, analizu razlika među spolovima primjenom t-

testa za nezavisne uzorke (u slučajevima kad su varijable distribuirane na intervalnoj skali) i Mann Whitney testa (kada se radilo o ordinalnim varijablama). Dodatnom serijom korelacijskih analiza utvrđena je povezanost između varijabli koje su ordinalno ili intervalno distribuirane. S obzirom na cilj rada posebna se pozornost obratila na povezanost varijabli fizičkog aktiviteta i stresa na zdravstveni status pa je u tom smislu izračunata i dodatna multipa regresijska analiza. Sve analize povezanosti rađene su posebno za muškarce, a posebno za žene.

## Rezultati

	MUŠKARCI		ŽENE		T TEST	
	AS	SD	AS	SD	t-test	p
DOB (godine)	54,11	7,69	51,42	7,33	2,63	0,01
VISINA (cm)	178,59	7,77	166,37	5,98	13,26	0,00
TEŽINA (kg)	86,74	10,65	71,46	9,79	11,02	0,00
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	27,13	2,38	25,86	3,64	2,91	0,00
RAVNATELJSTVO (godina)	9,91	12,11	10,45	12,71	-0,31	0,75

Tablica 1. Generalni podaci o ispitanicima (AS – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija) i analiza razlika među spolovima (t – test, p – razina značajnosti)

Kao što se vidi iz tablice 1, muškarci su nešto stariji, očekivano viši i teži te imaju veću vrijednost BMI u usporedbi s ženama. Uzorci se ne razlikuju u vremenu obavljanja dužnosti ravnatelja. Ovi podaci ustvari opravdavaju pristup u korelacijskim analizama u kojima su ove dvije skupine analizirane odvojeno.

	MUŠKARCI		ŽENE		MW
	AS	SD	AS	SD	p
PUŠENJE	1,85	1,36	1,66	1,17	
ALKOHOL	1,93	0,48	1,64	0,51	*
STRESNOST	2,01	0,77	1,81	0,71	
ZDR. STATUS	3,74	0,74	3,77	0,66	
RADNA SPOSOBNOST	4,28	0,60	4,41	0,60	
TJEL. ANG.	2,95	0,63	3,15	0,72	*
KRETANJE	2,77	1,17	2,52	0,98	
SPORT. SL. VR.	3,10	1,24	2,41	1,19	*

Tablica 2. Analiza razlika u varijablama samoprocjene stresa, zdravstvenog statusa i tjelesnog aktiviteta (MW – Mann Whitney test, p – razina značajnosti, \* označava značajne razlike)

LEGENDA:

PUŠENJE – konzumacija cigareta;

ZDR. STATUS – zdravstveni status;

STRESNOST – samoprocjena stresnosti zanimanja ravnatelja;

RADNA SPOSOBNOST – samoprocjena radne sposobnosti;

TJEL. ANG. – tjelesna angažiranost;

KRETANJE – svakodnevno kretanje hodanjem ili vožnja biciklom;

SPORT. SL. VR. – bavljenje sportom u slobodno vrijeme

		DOB	BMI	RAVNATELJ	PUŠENJE	ALKOHOL	STRESNOS	ZDR.STATUS	RAD.SPOS	TJEL.ANG	KRETANJE
RAVNATELJ	M	0,23 *	- 0,25 *								
	Ž	0,34 *	0,17 *								
PUŠENJE	M	0,03	- 0,10	0,11							
	Ž	0,00	- 0,11	- 0,04							
ALKOHOL	M	0,01	0,04	0,15	- 0,22 *						
	Ž	- 0,03	- 0,10	- 0,06	- 0,20 *						
STRESNOST	M	- 0,11	- 0,09	0,00	0,11	0,17					
	Ž	0,11	0,02	0,04	- 0,17	0,00					
ZDR. STATUS	M	- 0,19	- 0,17	0,02	- 0,10	0,04	- 0,25 *				
	Ž	- 0,06	- 0,02	- 0,07	- 0,02	- 0,27 *	- 0,11				
RADNA SPOS.	M	- 0,15	- 0,02	- 0,21 *	- 0,04	- 0,02	0,01	0,43 *			
	Ž	- 0,13	- 0,09	- 0,10	0,13	- 0,19 *	0,12	0,33 *			

TJEL. ANG.	M	- 0,22 *	- 0,01	0,20	- 0,03	- 0,05	- 0,25 *	0,18	0,03		
	Ž	- 0,18 *	- 0,09	0,07	0,11	- 0,13	- 0,32 *	0,14	0,21 *		
KRETANJE	M	0,04	- 0,06	0,21 *	0,07	- 0,13	0,08	0,15	0,13	0,30 *	
	Ž	0,01	- 0,16	0,03	0,03	- 0,01	- 0,08	0,09	0,10	0,05	
SPORT. SL. VRIJ.	M	- 0,27 *	- 0,04	0,05	- 0,08	- 0,02	0,05	0,22 *	0,27 *	0,31 *	0,27 *
	Ž	- 0,18 *	0,01	- 0,10	- 0,02	0,07	- 0,10	0,09	0,09	0,13	0,19 *

Tablica 3. Korelacijska analiza – koeficijent rang korelacije (\* označava značajne koeficijente korelacije)

LEGENDA:

DOB – dob ispitanika;

BMI – indeks tjelesne mase;

RAVNATELJ – staž kao ravnatelj;

PUŠENJE – konzumacija cigareta;

ZDR. STATUS – zdravstveni status;

STRESNOST – samoprocjena stresnosti zanimanja ravnatelja;

RADNA SPOSOBNOST – samoprocjena radne sposobnosti;

TJEL. ANG. – tjelesna angažiranost;

KRETANJE – svakodnevno kretanje hodanjem ili vožnja biciklom;

SPORT. SL. VR. – bavljenje sportom u slobodno vrijeme

U tablici 3 prikazani su rezultati korelacijske analize kojom je utvrđena povezanost između varijabli analiziranih u ovom radu, a zasebno po spolu. Koeficijenti korelacije relativno su niski te je u uzorku muškaraca vidljivo 11, a kod žena sedam značajnih povezanosti. Osvrnut ćemo se samo na neke. Kod muškaraca dulji staž na funkciji ravnatelja značajno smanjuje osjećaj radne sposobnosti, oni koji svoj posao doživljavaju kao stresan lošijim procjenjuju vlastiti zdravstveni status, dok su tjelesna angažiranost, kretanje i bavljenje sportom u slobodno vrijeme međusobno pozitivno korelirane, iako su odvojeno procjenjivane. Kod žena su povezanosti bitno manje, a to dodatno treba razmotriti u kontekstu činjenice da je žena bilo gotovo dvostruko više te je zbog većeg broja stupnjeva slobode bilo očekivati veći broj značajnih koeficijenata korelacije. Zanimljivo je da i kod muškaraca i kod žena pušenje cigareta i konzumiranje alkohola negativno koreliraju, tjelesna aktivnost opada

s godinama, veća tjelesna aktivnost podrazumijeva i manji osjećaj stresnosti samog posla, dok su samoprocjena zdravstvenog statusa i radne sposobnosti pozitivno povezane.

	M	Ž
	Beta	Beta
DOB	<b>-0,23*</b>	0,02
BMI	-0,07	-0,03
RAVNATELJ	0,11	<b>-0,18*</b>
PUŠENJE	-0,07	-0,09
ALKOHOL	-0,02	<b>-0,22*</b>
STRESNOST	<b>-0,27*</b>	0,09
RAD.SPOSOBNOST	<b>0,42*</b>	<b>0,30*</b>
TJEL.ANG.	<b>0,23*</b>	0,09
KRETANJE	0,02	0,06
SPORT. SL. VR.	-0,05	0,05
R	0,59*	0,46*
Rsq	0,34*	0,21*

*Tablica 4. Multipla regresijska analiza za kriterij ZDRAVSTVENI STATUS kod muškaraca (M) i žena (Ž) (Beta – beta ponderi prediktorskih varijabli; R – koeficijent multiple korelacije; Rsq – koeficijent determinacije)*

LEGENDA:

DOB – dob ispitanika;

BMI – indeks tjelesne mase;

RAVNATELJ – staž kao ravnatelj;

PUŠENJE – konzumacija cigareta;

ZDR. STATUS – zdravstveni status;

STRESNOST – samoprocjena stresnosti zanimanja ravnatelja;

RADNA SPOSOBNOST – samoprocjena radne sposobnosti;

TJEL. ANG. – tjelesna angažiranost;

KRETANJE – svakodnevno kretanje hodanjem ili vožnja biciklom;

SPORT. SL. VR. – bavljenje sportom u slobodno vrijeme

U tablici 4 prikazani su rezultati multiple regresijske analize kojom je utvrđena povezanost između prediktorskih varijabli i kriterijske varijable "zdravstveni status". Obje regresijske analize i za muškarce i za žene su značajne. Kod muškaraca objašnjeno je 34% varijance kriterija i značajni beta ponderi uočavaju se za varijable DOB, STRESNOST, RADNA SPOSOBNOST i TJELESNA ANGAŽIRANOST. Kod žena, objašnjeno je 21% varijance kriterija, a značajne su parcijalne povezanosti s kriterijem

uočene kod varijabli RAVNATELJSTVO, ALKOHOL i RADNA SPOSOBNOST.

## Rasprava

Kao što je vidljivo iz prethodnih tablica, očito je da postoje dva različita mehanizma utjecaja na zdravstveni status kod muškaraca i kod žena ravnatelja osnovnih škola u Hrvatskoj. Ova činjenica vidljiva ja kako iz rezultata korelacijske, tako i iz rezultata multiple regresijske analize. Ipak, u daljnjoj interpretaciji bavit ćemo se više regresijskom analizom jer daje potpuniju sliku o međuzavisnostima među varijablama.

Konkretno, na zdravstveni status muškaraca ravnatelja izravno utječu dob, stres na poslu, radna sposobnost i tjelesna angažiranost. Pokuša li se regresijska struktura interpretirati cjelovito, jasno je kako se radi o tome da mlađi muškarci, visoke radne sposobnosti i tjelesne angažiranosti, a kojima posao ravnatelja nije izrazito stresan, imaju bolji zdravstveni status. Međutim, ovakva je zavisnost vezana za dob samo utoliko što dob umanjuje tjelesnu angažiranost, a što je vidljivo iz rezultata korelacijske analize. Drugim riječima ako ovo razmatramo iz aspekta da je dob varijabla na koju se ne može utjecati, jasno je kako bi se izravni utjecaj na zdravstveni status mogao ostvariti jedino kroz varijablu tjelesne angažiranosti. Tjelesni angažman danas je, međutim, vrlo teško postići na bilo koji način, osim planiranim i programiranim tjelesnim vježbanjem (kineziološkom aktivnosti). Konkretno, današnji tempo života ne ostavlja puno mogućnosti da se tjelesni angažman ostvari osim sustavnim vježbanjem. U tom smislu, vrlo je zanimljivo recentno istraživanje koje su u Australiji proveli Eime i sur. 2010. Autori su istražili ideju da s obzirom na socijalnu prirodu participiranja u sportskim aktivnosti, upravo organizirano sudjelovanje u sportskim aktivnostima u različitim sportskim i rekreacijskim klubovima igra značajnu ulogu u pogledu djelovanja na zdravstveni status, a u usporedbi s tjelesnim aktivnostima koje se provode "neorganizirano". Hipoteza je u dobroj mjeri i potvrđena. Premda ovakvih dokaza u Hrvatskoj nismo uspjeli naći, može se pretpostaviti da je utjecaj tako organiziranog tjelesnog vježbanja u Hrvatskoj još i veći, a uzimajući u obzir razlike u navikama tjelesnog vježbanja koje zasigurno postoje između Hrvatske i Australije.

Učinkovitost tjelesnog angažmana u pogledu poboljšanja i/ili održavanja zdravstvenog statusa dokazana je u nizu studija (vidi, primjerice, Barone i sur., 2009., Stewart i sur., 2005.). Međutim, najzanimljivije je primijetiti kako su sve brojnija istraživanja koja dokazuju utjecaj tjelesnog vježbanja na poboljšanje zdravstvenog statusa kod mladih osoba pa čak i adolescenata (So i sur., 2010.). Ovo je do nedavno smatrano važnim "samo" u pogledu utjecaja na kardiovaskularni i/ili mišićnokoštani zdravstveni status, ali u posljednje je vrijeme sve jasnije da tjelesno vježbanje ima izravne pozitivne

učinke u pogledu djelovanja i na niz drugih zdravstvenih komponenti, kao što je metabolički status, pa čak i neke oblike raka (Giovanucci i sur., 1995.), ili vrlo ozbiljnih neuroloških bolesti (Radak et al., 2010.). Ovo je ne samo važno zbog trenutnog zdravstvenog statusa u odrasloj dobi, kojoj ispitanici u ovom istraživanju pripadaju, već i zbog niza pozitivnih reperkusija koje ovakav pristup ima u kasnijem životnom periodu (Sun i sur., 2010.)

U našem je istraživanju izuzetno važno primijetiti pozitivni utjecaj tjelesnog vježbanja i tjelesnog angažmana na smanjenje osjećaja stresa kod ravnatelja osnovnih škola. Ovaj je utjecaj u rezultatima korelacijske analize vidljiv i kod muškaraca i kod žena. Ovaj je utjecaj u posljednje vrijeme vrlo istraživana problematika, a s obzirom na to da je upravo psihološki stres prepoznat kao izuzetno važan faktor u razvoju različitih bolesti (Rod i sur., 2009.). O mehanizmima utjecaja tjelesnog vježbanja na smanjenje psihološkog stresa još se raspravlja, ali u ovom trenutku etiologija u ovoj uzročno-posljedičnoj vezi nije ni važna jer je jasno da treba poduzeti sve kako bi se razina stresa smanjila, a to je u populaciji ravnatelja osnovnih škola očito moguće postići podizanjem tjelesnog angažmana, odnosno sustavnim tjelesnim vježbanjem.

### **Zaključak**

Premda su podaci dobiveni ovim istraživanjem svojevrsna pilot studija po pitanju istraživanja ove problematike, iz svega izloženog mogu se izvesti sljedeći zaključci:

Tjelesna angažiranost važan je faktor koji izravno utječe i na zdravstveni status, kao i na samoprocjenu radne efikasnosti kod ravnatelja osnovnih škola u Hrvatskoj. Ovaj se podatak, međutim, u prvom redu odnosi na muškarce ravnatelje. To, međutim, ne smije biti krivo interpretirano i ni po koju cijenu ne smije se olako zaključiti kako ravnateljicama tjelesna aktivnost nije povezana sa stupnjem zdravlja. Puno je vjerojatnije kako bi situacija i kod žena bila vrlo slična onoj kod muškaraca da se one uopće mogu baviti tjelovježbom i sportom jednako kao i njihove muške kolege, a u čemu ih nesumnjivo sputavaju prvenstveno neravnomjerno raspoređene kućne i obiteljske obveze. Kod žena je, međutim, rizičan faktor u pogledu lošijeg zdravstvenog stanja uočen u varijabli konzumiranja alkohola, koja je izravno povezana s lošijom samoprocjenom zdravstvenog statusa kod ravnateljica.

U daljim istraživanjima trebalo bi se detaljnije istražiti utjecaj tjelesnog vježbanja i aktiviteta na različite zdravstvene probleme u ovom specifičnom uzorku.



## Literatura

1. Brent Davies D. (2007.) *Developing sustainable leadership*. Paul Chapman Publishing, Los Angeles, CA
2. Catano, V., Francis, L., Haines, T., Kirpalani, H., Shannon, H., Stringer, B., Lozanski, L.
3. Eime, R. M., Harvey, J. T., Brown, W. J., Payne, W.R. *Does sports club participation contribute to health-related quality of life?* (2010.) *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42 (5), pp. 1022-1028.
4. Giovannucci, E., Ascherio, A., Rimm, E. B., Colditz, G. A., Stampfer, M.J., Willett, W. C. *Physical activity, obesity, and risk for colon cancer and adenoma in men* (1995.) *Annals of Internal Medicine*, 122 (5), pp. 327-334.
5. Lainas, A. *Local directors of school education in Greece: Their role and main sources of job stress* (2010.) *Educational Management Administration and Leadership*, 38 (4), pp. 454-471.
6. Mišigoj-Duraković, M. (1999.) *Tjelesno vježbanje i zdravlje : znanstveni dokazi, stavovi, preporuke*. Zagreb : Grafos : Fakultet za fizičku kulturu.
7. *Occupational stress in Canadian universities: A national survey* (2010.) *International Journal of Stress Management*, 17 (3), pp. 232-258.
8. Radak, Z., Hart, N., Sarga, L., Koltai, E., Atalay, M., Ohno, H., Boldogh, I. *Exercise plays a preventive role against Alzheimer's disease* (2010.) *Journal of Alzheimer's Disease*, 20 (3), pp. 777-783.
9. Radak, Z., Hart, N., Sarga, L., Koltai, E., Atalay, M., Ohno, H., Boldogh, I. *Exercise plays a preventive role against Alzheimer's disease* (2010.) *Journal of Alzheimer's Disease*, 20 (3), pp. 777-783.
10. Sekulić, D., R. Kostić, J. Rodek, V. Damjanović, Z. Ostojić (2009.) *Religiousness as a Protective Factor for Substance Use in Dance Sport*. *Journal of Religion and Health*. 48(3) 269-277.
11. So, H. K., Sung, R. Y. T., Li, A. M., Choi, K. C., Nelson, E. A. S., Yin, J., Ng, P. C., Fok, T. F. *Higher exercise frequency associated with lower blood pressure in Hong Kong adolescents: a population-based study* (2010.) *Journal of Human Hypertension*, .
12. Stewart, K. J., Bacher, A. C., Turner, K. L., Fleg, J. L., Hees, P. S., Shapiro, E. P., Tayback, M., Ouyang, P. *Effect of exercise on blood pressure in older persons: A randomized controlled trial* (2005.) *Archives of Internal Medicine*, 165 (7), pp. 756-762.
13. Sun, Q., Townsend, M. K., Okereke, O. I., Franco, O. H., Hu, F. B., Grodstein, F. *Physical activity at midlife in relation to successful survival in women at age 70 years or older* (2010.) *Obstetrical and Gynecological Survey*, 65 (6), pp. 377-379.

## PHYSICAL ACTIVITY, STRESS AND HEALTH STATUS AMONG ELEMENTARY SCHOOL PRINCIPALS IN REPUBLIC OF CROATIA

**Summary:** School principality is a highly responsible and at the same time relative stressful profession. In this paper we have studied relationships between stress, health status and physical activity in the sample of the elementary school principals on the territory of the Republic of Croatia. The sample of subjects consisted of 225 subjects, of whom 130 females ( $51 \pm 7$  years of age), and 87 males ( $54 \pm 8$  years of age). All subjects were tested on the self administered questionnaire, asking for health status, physical activity, leisure time sports, alcohol and cigarettes consumption. Data were processed using the descriptive procedures, analysis of the differences between genders, correlation and multiple regression analysis. In males, the longer worktime as a school principal is significantly related to lower working capacities. Stress perception of the profession is related to negative perception of the own health status. Physical activity decreases with age, while higher physical engagement decreases the self perception of the characteristic occupational stress. Future studies should investigate the influence of the physical activity and exercising on specific health problems within the sample of school principals.

**Key words:** physical activity, stress, health status, school directors.

**Author:** doc. dr. sc. Mladen Kvesić

Fakultet prirodoslovno matematičkih i odgojnih znanosti,  
Sveučilište u Mostaru

doc. dr. sc. Nataša Zenić Sekulić

Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu

Ivan Kvesić

Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu

**Review:** Život i škola, br. 24 (2/2010.) god. 56., str. 200. – 209.

**Title:** Tjelesni aktivitet, stres i zdravstveni status ravnatelja  
osnovnih škola u Hrvatskoj

**Categorisation:** znanstveni članak

**Received on:** 25. listopada 2010.

**UDC:** 371.111

**Number of sign (with spaces) and pages:** 20.374 (:1800) = 11.318 (:16) = 0,707