

Fizička i druge aktivnosti u zajednici kao podrška aktivnom i zdravom starenju: rezultati projekta SENIOR 2030

Ivana Tucak Junaković¹, Sanja Broz Tominac², Vesna Vašiček²

¹ Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru, Obala kralja Petra Krešimira IV. br. 2, 23000 Zadar

² Ekonomski fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Trg J. F. Kennedyja 6, 10000 Zagreb

Sažetak: Glavni cilj provedenog istraživanja bio je utvrditi koliko su starije osobe u Hrvatskoj fizički aktivne i zainteresirane za druge vrste rekreativnih aktivnosti u zajednici te individualne ili grupne hobije.

Istraživanje je provedeno u okviru projekta SENIOR 2030, nositelja Matice umirovljenika Hrvatske. Anketni upitnik primijenjen je pomoću telefonskog intervjua na kvotnom uzorku od 701 starije osobe u dobi od 65 i više godina iz različitih dijelova Hrvatske, reprezentativnom prema spolu i regiji, prema Popisu stanovništva iz 2011. godine.

Glavni je nalaz da je većina ispitanih starijih osoba (90%) bila u nekom obliku fizički aktivna tijekom posljednjih 5 godina, a kao glavne vrste aktivnosti navode šetnju i rad u vrtu. Ipak, svaka deseta ispitana osoba nije bila fizički aktivna i to prvenstveno iz zdravstvenih razloga. Interes za aktivnosti općenito je visok jer je 86% sudionika izjavilo da je zainteresirano za neku vrstu aktivnosti i hobija. Interes je najveći za šetnju i boravak u prirodi te druženje s prijateljima. Iako je svijest o važnosti različitih aktivnosti za zdravlje dosta visoka, 54% ispitanih osoba navodi da ne bi sudjelovale u besplatnim rekreacijskim grupama ili aktivnostima kada bi one bile organizirane u njihovim mjestima. Fizički aktivne osobe te one općenito zainteresirane za različite hobije i aktivnosti u zajednici češće su pripadnici mlađih dobnih podskupina.

Zbog dokazanih pozitivnih učinaka fizičke aktivnosti te različitih oblika participacije u zajednici na zdravo i aktivno starenje, nužno je i dalje educirati ljude o važnosti takvih aktivnosti za preveniranje degenerativnih procesa starenja i poboljšanje kvalitete života u starijoj dobi te olakšati uključivanje starijih osoba u različite organizirane aktivnosti u zajednici.

Ključne riječi: fizička aktivnost, socijalna participacija, aktivno starenje, zdravo starenje, starije osobe

Napomena: Ovo istraživanje provedeno je u sklopu projekta "Senior 2030 – Tematska mreža za politike aktivnog starenja u Hrvatskoj" Europskog socijalnog fonda.

UVOD

Sukladno novijim demografskim kretanjima koja se odnose na sve duži životni vijek i povećanje udjela starijih osoba u populacijama zemalja diljem svijeta, u novijim istraživanjima u području gerontologije vidljiv je trend rekonceptualizacije pojma starenja. Starenje se tradicionalno shvaća kao univerzalan progresivan proces opadanja svih funkcija koji na kraju rezultira smrću. Međutim, starenje je složeni proces koji uključuje različite međusobno povezane dimenzije, fizičku, kognitivnu i psihosocijalnu, koje nisu jednako pogođene protokom vremena. Dapače, neke su sposobnosti i osobine jako dobro očuvane ili napreduju do vrlo kasne dobi (npr. pozitivna emocionalnost, mudrost, verbalna inteligencija itd.). U svjetlu ovih činjenica i u kontekstu revidiranog pozitivnijeg pristupa starenju, istraživači, posebno u području psihologije, sve više percipiraju starenje kao proces i dobitaka i gubitaka, koji su međusobno isprepleteni u svakom životnom razdoblju, pa tako i u starijoj dobi. Poticaj takvom, pozitivnijem pristupu starenju je i činjenica da ljudi danas ne samo da žive duže nego i veći broj godina provedu u dobrom zdravlju, u usporedbi s njihovim vršnjacima iz ranijih razdoblja ljudske povijesti. U kontekstu tih spoznaja pojavili su se brojni koncepti koji se odnose na ideju dobrog starenja, kao što su zdravo, aktivno, produktivno, uspješno starenje i sl. (Bowling, 2007; Depp i Jeste, 2006; Fernandez-Ballesteros i sur., 2013). Iako su srodni, među njima postoje određene razlike. Primjerice, pojam *zdravo starenje* uglavnom se koristi u biomedicinskoj domeni (Depp i Jeste, 2006; Fernandez-Ballesteros i sur., 2013) te se odnosi na očuvanu funkcionalnu sposobnost i dobro zdravlje. *Aktivno starenje*, koncept koji je 2002. godine uvela Svjetska zdravstvena organizacija, nešto je širi. To je proces optimiziranja mogućnosti za zdravlje, uključenost i sigurnost u svrhu unaprjeđenja kvalitete života

tijekom starenja (World Health Organization, 2002).

Već je dobro poznata činjenica, često ističana u našoj gerontološkoj literaturi (npr. Despot Lučanin, 2022; Lepan i Leutar, 2012), da je Hrvatska zemlja sa starim stanovništvom, vrlo visoko rangirana u pogledu udjela osoba starijih od 65 godina. Taj je udio prema popisu stanovništva iz 2011. iznosio 17,7%. Prema podacima najnovijeg popisa stanovništva iz 2021., trend starenja hrvatskog stanovništva se nastavlja. Najbrojnija dobna podskupina je, prema podacima Popisa, ona od 60 do 64 godine, a ukupan broj građana starijih od 60 godina iznosi 1.157.524 stanovnika, što znači da je u ukupnoj hrvatskoj populaciji čak oko 30% osoba starijih od 60 godina (Državni zavod za statistiku, 2022). Stoga se može očekivati porast interesa za teme zdravog i aktivnog starenja te čimbenika koji im doprinose.

Aktivan životni stil potpomaže aktivno i zdravo starenje. Takav životni stil prvenstveno podrazumijeva fizičku aktivnost, koja u starijih osoba smanjuje rizik od čitavog niza zdravstvenih problema i bolesti, kao što su osteoporoza, hipertenzija, dijabetes tipa 2, kardiovaskularne bolesti, visoki kolesterol i neki oblici karcinoma (Nelson i sur., 2007; Vuori, 2005). Nadalje, redovita fizička aktivnost smanjuje učestalost padova i ozljeda pri padu, odgađa opadanje funkcionalne sposobnosti i olakšava funkcionalni oporavak omogućujući na taj način duži samostalan život u starijoj dobi (Lee i Park, 2006; Spirduso i Cronin, 2001; Vuori, 2005). Prema procjenama proizašlima iz nekih metaanaliza, više od 60% preuranjenih smrti može se povezati s nezdravim načinom života koji na prvom mjestu uključuje fizičku neaktivnost (Loef i Walach, 2012).

Fizička aktivnost povoljno utječe i na mentalno zdravlje. Ona je povezana s manjom pojavnošću depresivnih i anksioznih poremećaja i boljom kvalitetom života (Nelson i sur., 2007). Nadalje, uključenost u fizič-

ke aktivnosti može ublažiti pad kognitivnih funkcija i smanjiti rizik od nastanka demencije (Bherer i sur., 2013; Larson i sur., 2006; Podewils i sur., 2005). Osim zdravstvenih, fizička aktivnost ima i druge koristi za starije osobe. Kroz organiziranu grupnu tjelovježbu, ali i samu mogućnost kretanja u svojoj okolini, starije se osobe uključuju u različite socijalne interakcije, čime se smanjuje osjećaj socijalne isključenosti i usamljenosti, jača osjećaj kontrole nad životom, samopoštovanja i samoeфикаsnosti (Hašpl Jurišić, 2007; Lepad i Leutar, 2012; Nekić i Tucak Junaković, 2022). Nadalje, mnoge studije potvrdile su povezanost fizičke aktivnosti i uspješnog, zdravog ili aktivnog starenja, operacionaliziranog u različitim studijama na različite načine (Almeida i sur., 2014; Baker i sur., 2009; Depp i Jeste, 2006; Meng i D'Arcy, 2014). Bez obzira na određene ranije objašnjene razlike u konceptima i načinima operacionalizacije uspješnog, zdravog i aktivnog starenja u različitim istraživanjima, pozitivna povezanost svakog od ovih konstrukata i fizičke aktivnosti nedvojbeno je empirijski dokazana.

Bez obzira na brojne koristi fizičke aktivnosti, stanje u Hrvatskoj u pogledu aktivnog životnog stila nije za pohvalu, a u osoba starije životne dobi još je i gore. Prema procjenama iznesenima 2003. godine na Prvom hrvatskom savjetovanju o tjelesnom vježbanju osoba starije dobi, svega 0,3% populacije starije od 65 godina u nas vježba u organiziranim grupama (Heimer, 2003). Naravno, ima i onih koji vježbaju samostalno ili su svakodnevno uključeni u neki oblik fizičke aktivnosti, ali postotak takvih teško je procijeniti bez sustavnih istraživanja koja bi uključila velike reprezentativne uzorke starijih osoba.

Suvremeni način života uvelike smanjuje potrebu za fizičkom aktivnošću u svim segmentima života. Iako informatizacija i novija tehnološka dostignuća neupitno olakšavaju život i rad, ona posredno, zbog smanjene po-

trebe za fizičkom aktivnošću, dijelom i narušavaju zdravlje ljudi. Uz današnji način života kao opći razlog smanjene fizičke aktivnosti, prethodna istraživanja pokazuju da kao najčešće specifične razloge fizičke neaktivnosti starije osobe navode zdravstvene probleme, strah od pada i nedostatak vremena za tjelovježbu zbog drugih obveza, dok su očekivanja pozitivnih ishoda tjelovježbe, socijalna podrška i dostupnost programa tjelovježbe za starije vodeći čimbenici koji potiču fizičku aktivnost (Matthews i sur., 2010).

Uz fizičku aktivnost, značajan utjecaj na kvalitetu života u starijoj dobi imaju i različiti oblici socijalne uključenosti, kao što su druženje s članovima obitelji i prijateljima, sudjelovanje u formalnim organizacijama (npr. crkvene skupine, organizacije koje se bave dobrotvornim radom, klubovi umirovljenika itd.) te različite druge aktivnosti i hobiji. Sve su to oblici aktivne participacije koja je ključna komponenta aktivnog ili uspješnog starenja. Prema modelu Rowea i Kahna (1997), aktivna uključenost u život, koja se odnosi na održavanje bliskih socijalnih odnosa i angažman u produktivnim aktivnostima, jedna je od tri komponente uspješnog starenja.

Druženje s prijateljima i članovima obitelji koji su starijoj osobi važan izvor socijalne podrške te uključenost u aktivnosti u zajednici doprinose zadovoljstvu životom starijih osoba i olakšavaju prilagodbu na umirovljenje (Barbosa i sur., 2016; Hong i Duff, 1997; Vaillant i sur., 2006). Nadalje, bavljenje hobijima i različitim aktivnostima u slobodno vrijeme također je povezano s većim zadovoljstvom u starijoj dobi (Barbosa i sur., 2016; Earl i sur., 2015; Vaillant i sur., 2006). Aktivnosti u slobodno vrijeme i hobiji dobra su zamjena za raniju radnu ulogu te mogu biti nova okosnica identiteta starije osobe nakon umirovljenja. Te su aktivnosti također pokazatelji aktivnog ili uspješnog starenja.

CILJ ISTRAŽIVANJA

Kako u Hrvatskoj manjka sustavnih istraživanja uključenosti starijih osoba u fizičke i druge vrste aktivnosti, cilj provedenog istraživanja bio je utvrditi koliko su starije osobe (od 65 i više godina) u Hrvatskoj fizički aktivne te zainteresirane za druge vrste aktivnosti u zajednici i individualne ili grupne hobije, te ispitati razlike u fizičkoj aktivnosti i interesu za druge oblike aktivnosti s obzirom na spol i dob starijih osoba.

Konkretnije, pokušalo se odgovoriti na sljedeće probleme: (1) utvrditi kojim se vrstama fizičke aktivnosti bave starije fizički aktivne osobe u Hrvatskoj, (2) utvrditi razloge fizičke neaktivnosti u fizički neaktivnih starijih osoba, (3) utvrditi za koje su vrste aktivnosti i hobija zainteresirane starije osobe u Republici Hrvatskoj, (4) ispitati ulogu financijskih troškova u motivaciji za bavljenje organiziranim grupnim rekreativnim aktivnostima te (5) ispitati koliko su starije osobe informirane o važnosti koju fizičke i rekreativne aktivnosti imaju u prevenciji bolesti i koji su glavni izvori informacija kojima se pritom koriste. Dodatni problem bio je ispitati razlikuju li se muškarci i žene te pripadnici različitih dobnih podskupina starijih osoba s obzirom na fizičku aktivnost i interes za različite vrste aktivnosti i hobija.

METODA

Sudionici i postupak

U sklopu projekta SENIOR 2030 nositelja Matice umirovljenika Hrvatske provedeno je anketno istraživanje u siječnju i veljači 2022. godine. Matica umirovljenika Hrvatske obratila se agenciji Hendaal s namjerom provedbe ispitivanja javnog mnijenja među starijim osobama, od 65 i više godina. Anketno

istraživanje provedeno je pomoću telefonskog intervjua. Istraživanjem se planiralo zahvatiti uzorak od 700 osoba, što je realizirano (konačni N = 701). Riječ je o kvotnom uzorku, reprezentativnom prema spolu i regiji (NUTS 2 razina), sukladno reprezentativnim udjelima prema Popisu stanovništva iz 2011. Izbor kućanstva bio je slučajan kao i izbor sudionika unutar onih kućanstava u kojima je više osoba zadovoljavalo osnovni kriterij (dob 65+). Ispitano je 39% muškaraca i 61% žena. S obzirom na regije, 18% sudionika bilo je iz Grada Zagreba, 34% iz jadranske, 29% iz panonske i 19% iz sjeverne Hrvatske. Među anketiranim osobama, njih 92% živi u vlastitom, dok 8% živi u obiteljskom domu. Nadalje, s obzirom na broj članova kućanstava, 31,4% sudionika živi samo, 45,4% u dvočlanom kućanstvu, 11% u tročlanom kućanstvu, dok preostali sudionici žive u kućanstvima s 4 ili više članova. S obzirom na stupanj završenog obrazovanja, 50% sudionika ima završenu trogodišnju ili četverogodišnju školu, 32% višu ili visoku razinu obrazovanja, 11% osnovnu školu, dok je njih 7% bez ikakvog formalnog obrazovanja. S obzirom na visinu osobnih mjesečnih prihoda, najveći broj sudionika (28%) naveo je prihode u rasponu od 2001 i 3000 kuna, njih 21% prihode u rasponu 3001 i 4000 kn, 18,5% njih 5001 kn i više, 15,5% njih prihode u rasponu od 4001 do 5000 kn, dok je ostatak sudionika naveo prihode manje od 2000 kn, od čega 2,9% nema vlastitih prihoda. Prihodi su izraženi u kunama jer je istraživanje provedeno prije uvođenja eura kao službene valute u Republici Hrvatskoj.

Instrumenti

U istraživanju je telefonskim putem primijenjen anketni upitnik osmišljen za potrebe provedenog istraživanja. Anketni upitnik je, uz uvodna pitanja o sociodemografskim obilježjima, uključivao pitanja vezana za šest

različitih tema. Za potrebe ovoga rada analizirani su odgovori na dio pitanja koja se odnose na prvu temu - podrška aktivnom zdravom starenju. Radi se o sljedećih 5 pitanja zatvorenog tipa:

1. Kojom se vrstom fizičke aktivnosti bavite u posljednjih pet godina?
2. Koji je najvažniji razlog zašto se ne bavite fizičkim aktivnostima? (ako je odgovor na prethodno pitanje bio "ne bavim se fizičkim aktivnostima")
3. Za koje ste vrste aktivnosti i hobije zainteresirani?
4. Ako bi u vašem mjestu bila organizirana rekreacijska grupa ili slična aktivnost koja je besplatna, biste li u njoj sudjelovali?
5. Smatrate li da ste dovoljno informirani o rekreaciji ili fizičkoj aktivnosti u smislu prevencije nekih bolesti?

Sudionici su za svako pitanje mogli odabrati jedan ili više ponuđenih odgovora (bilo je omogućeno davanje višestrukih odgovora), uz dodatnu mogućnost dopisivanja drugih odgovora.

REZULTATI

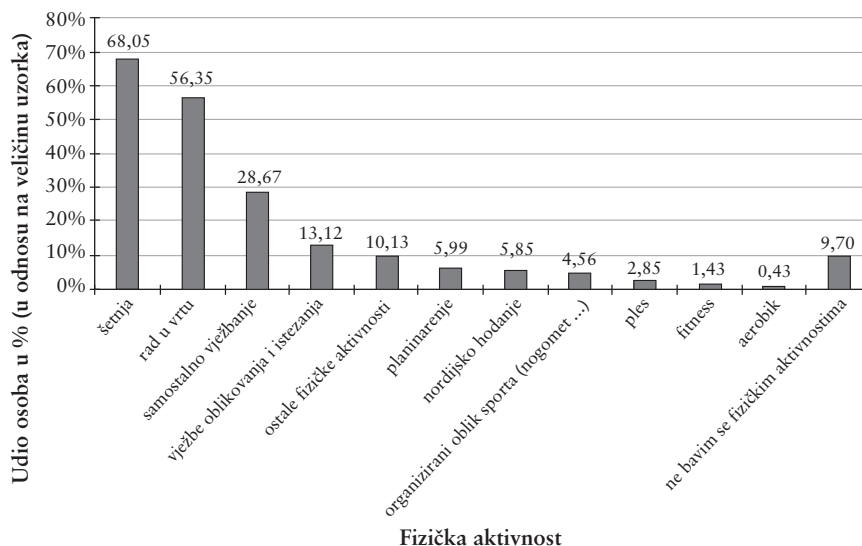
Uključenost i interes za različite vrste fizičke i druge oblike aktivnosti, razlozi fizičke neaktivnosti i prepreke uključivanju u aktivnosti u zajednici u starijih osoba

Na Slici 1 prikazani su postotci sudionika istraživanja koji se bave različitim vrstama fizičke aktivnosti.

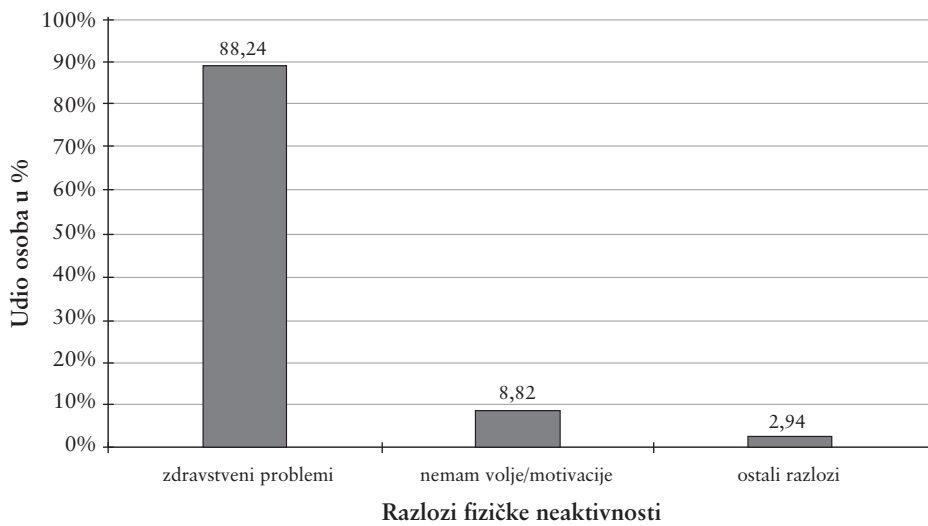
Većina ispitanih starijih osoba (90%) bila je fizički aktivna tijekom posljednjih 5 godina, a kao glavne vrste aktivnosti izdvajaju se fizičke aktivnosti šetnje (68,05%) te rada u vrtu (56,35%). Ipak, svaka deseta ispitanica osoba uopće nije bila fizički aktivna (9,70%).

Anketirane fizički neaktivne starije osobe kao glavni razlog fizičke neaktivnosti navode zdravstvene probleme (88,24%), a u mnogo manjem postotku nedostatak volje za vježbanje (8,82%) ili ostale razloge (2,94%) (Slika 2).

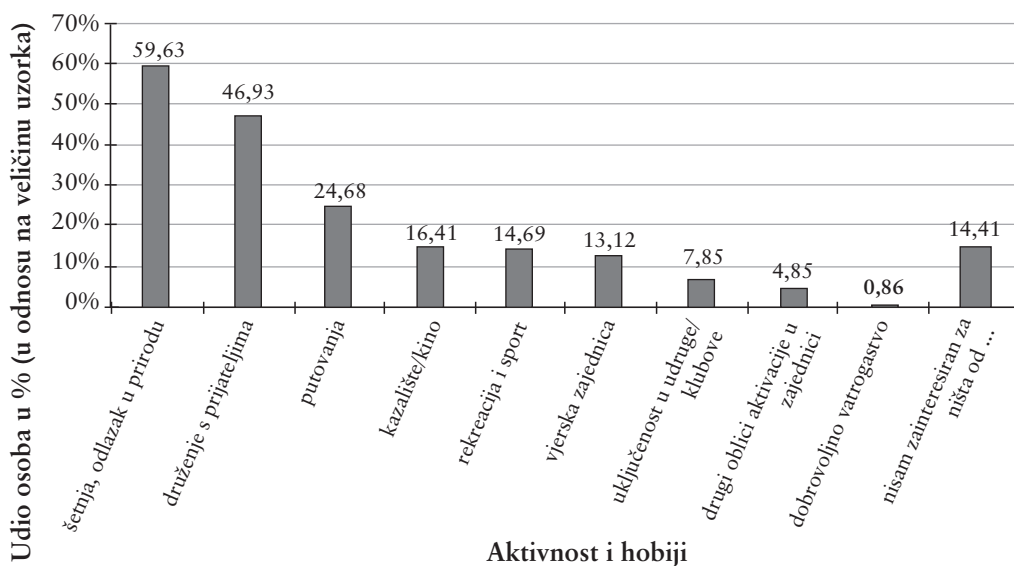
Interes za različite aktivnosti je relativno visok jer je 86% ispitanika zainteresirano za neku vrstu aktivnosti i hobija (Slika 3). Najveći je interes za šetnju i boravak u prirodi (60%) te



Slika 1. Fizičke aktivnosti osoba starijih od 65 godina ($N = 701$)



Slika 2. Razlozi fizičke neaktivnosti ($N = 68$)

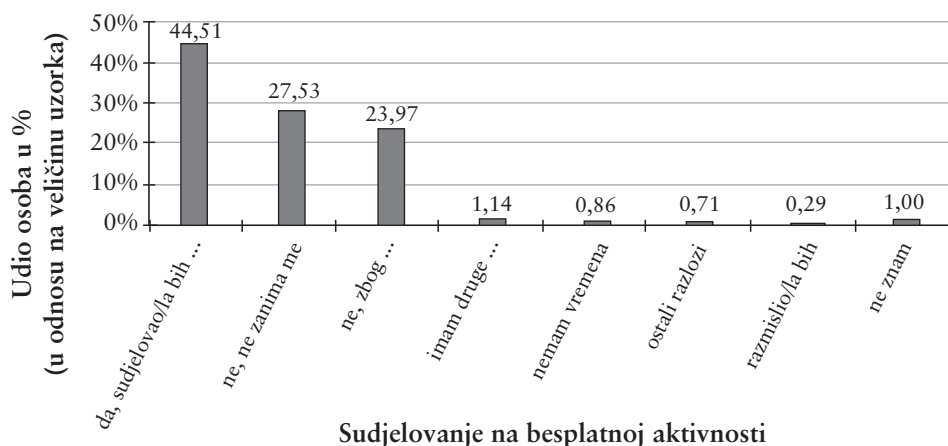


Slika 3. Aktivnosti i hobiji osoba starijih od 65 godina ($N = 701$)

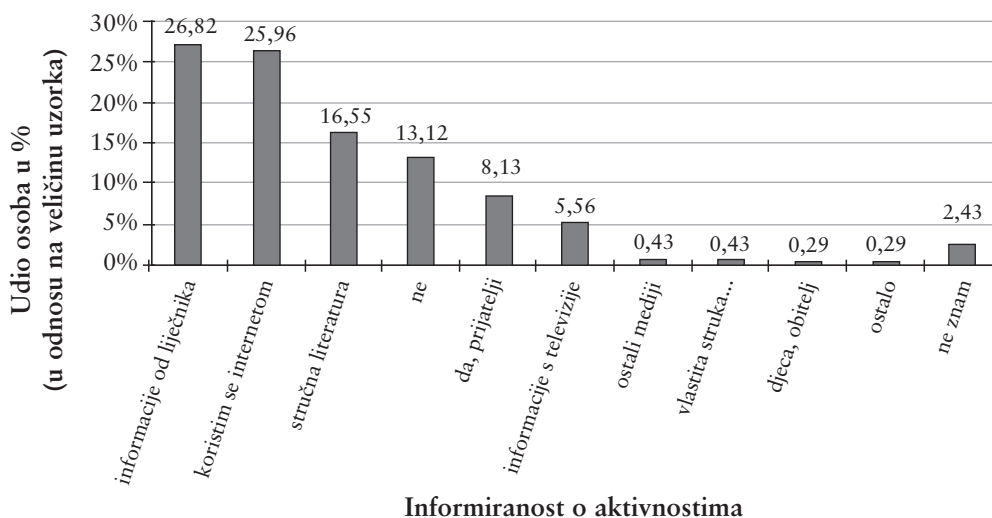
druženje s prijateljima, dok četvrtina iskazuje interes za putovanja. Od ukupnog broja sudionika, njih 14% ne pokazuje interes ni za jednu od navedenih aktivnosti.

Više od polovine ispitanih osoba (54%) ne bi sudjelovalo u besplatnim rekreacijskim gru-

pama ili aktivnostima kada bi one bile organizirane u njihovim mjestima, a kao razlog tomu najviše navode manjak interesa (gotovo 28%) i zdravstvene tegobe (24%). Gotovo 45% ispitanika iskazuje pozitivan interes za sudjelovanje na besplatnoj aktivnosti (Slika 4).



Slika 4. Sudjelovanje na besplatnoj aktivnosti (N = 701)



Slika 5. Informiranost o važnosti aktivnosti (N = 701)

Gotovo 84% anketiranih osoba navodi kako su dovoljno informirane o rekreaciji i fizičkoj aktivnosti u smislu pozitivnog utjecaja na zdravlje i prevenciju određenih bolesti, pri čemu su im glavni izvori informacija liječnici (27%) te internet (26%), dok stručnu literaturu navodi tek 17% ispitanika. Oko 13% ispitanika je nedovoljno informirano o važnosti aktivnosti (Slika 5).

Razlike u fizičkoj aktivnosti i u interesu za druge vrste aktivnosti s obzirom na spol i dob

Kako bi se ispitale razlike u udjelu muškaraca i žena te udjelu osoba iz različitih dobnih podskupina koje su fizički aktivne i zainteresirane za druge vrste aktivnosti, provedeni su adekvatni statistički testovi (testovi hipoteze

o pretpostavljenoj razlici proporcija dviju populacija i hi-kvadrat testovi za provjeru jednakosti proporcija triju ili više nezavisnih populacija).

Na temelju podataka prikazanih u Tablici 1 proveden je test hipoteze o pretpostavljenoj razlici proporcija dviju populacija. Konkretno, pretpostavljeno je da je proporcija muškaraca koji su fizički aktivni (određena u odnosu na ukupan broj muškaraca u uzorku) jednaka proporciji fizički aktivnih žena (određenoj u odnosu na ukupan broj žena u uzorku). Uz razinu signifikantnosti od 5% odbacuje se nulta hipoteza te se može zaključiti da ipak postoji statistički značajna razlika u proporcijama fizički aktivnih muškaraca i fizički aktivnih žena (empirijski z-omjer = 2,48, $p = 0,0131$). Iz Tablice 1 vidljivo je da je ta proporcija veća u uzorku muškaraca.

Proveden je hi-kvadrat test u svrhu provjere jednakosti proporcija triju ili više nezavisnih populacija. Konkretno, ispitano je postoji li jednaka proporcija fizički aktivnih starijih osoba u različitim dobnim skupinama. Uz razinu signifikantnosti od 5% nulta hipoteza se odbacuje te se može zaključiti da postoje barem

dvije dobne skupine u kojima se proporcija osoba koje su fizički aktivne statistički značajno razlikuje (empirijski hi-kvadrat = 41,22; $df = 4$; $p < 0,0001$). Iz Tablice 2 može se uočiti da je najveći udio fizički aktivnih osoba (u odnosu na ukupan broj osoba u danoj dobnj podskupini) u dvije najmlađe skupine, a najmanji u skupini od 80 do 84 godine.

Ispitano je postoji li statistički značajna razlika u proporcijama muškaraca i žena zainteresiranih za različite aktivnosti i hobije (Tablica 3). Uz razinu signifikantnosti od 5% ne odbacuje se nulta hipoteza te se može zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika u proporcijama muškaraca i žena koji su zainteresirani za različite aktivnosti i hobije (empirijski z-omjer = -0,15; $p = 0,5584$).

U nastavku je proveden hi-kvadrat test u svrhu provjere jednakosti proporcija triju ili više nezavisnih populacija, odnosno ispitano je postoji li jednaka proporcija osoba zainteresiranih za različite aktivnosti u zajednici i hobije u različitim dobnim skupinama. Uz razinu signifikantnosti od 5% nulta hipoteza se odbacuje te se može zaključiti da postoje barem dvije dobne skupine u kojima se proporcije

Tablica 1. Razlike u udjelu muškaraca i žena koji su fizički aktivni ($N = 701$)

	Fizički aktivni		Ukupno (f)
	Da (f)	Ne (f)	
Muškarci	256	17	273
Žene	377	51	428
Ukupno	633	68	701
Proporcija fizički aktivnih muškaraca	0,937		
Proporcija fizički aktivnih žena	0,880		
Zajednička proporcija	0,902		
Standardna pogreška procjene razlike proporcija	0,0229		
Empirijski z	2,48		
p-vrijednost	0,0131		

Tablica 2. Razlike u udjelu fizički aktivnih starijih osoba u različitim dobnim skupinama
 (N = 701)

Dob	Fizički aktivni		Ukupno (f)
	Da (f)	Ne (f)	
65-69	241	7	248
70-74	182	15	197
75-79	122	20	142
80-84	64	21	85
85 i više	24	5	29
Ukupno	633	68	701
65-69: proporcija fizički aktivnih	0,971		
70-74: proporcija fizički aktivnih	0,923		
75-79: proporcija fizički aktivnih	0,859		
80-84: proporcija fizički aktivnih	0,752		
85 i više: proporcija fizički aktivnih	0,827		
Zajednička proporcija	0,902		
Empirijski hi-kvadrat	41,22		
df	4		
p-vrijednost	< 0,0001		

Tablica 3. Razlike u udjelu muškaraca i žena zainteresiranih za različite aktivnosti i hobije
 (N = 701)

	Zainteresirani za aktivnosti i hobije		Ukupno (f)
	Da (f)	Ne (f)	
Muškarci	233	40	273
Žene	367	61	428
Ukupno	600	101	701
Proporcija muškaraca zainteresiranih za aktivnosti i hobije	0,853		
Proporcija žena zainteresiranih za aktivnosti i hobije	0,857		
Zajednička proporcija	0,855		
Standardna pogreška procjene razlike proporcija	0,027		
Empirijski z	-0,15		
p-vrijednost	0,5584		

Tablica 4. Razlike u udjelu osoba iz različitih dobnih podskupina koje su zainteresirane za različite aktivnosti i hobije ($N = 701$)

Dob	Zainteresirani za aktivnosti i hobije		Ukupno (f)
	Da (f)	Ne (f)	
65-69	226	22	248
70-74	172	25	197
75-79	114	28	142
80-84	67	18	85
85 i više	21	8	29
Ukupno	600	101	701
65-69: proporcija zainteresiranih za aktivnosti i hobije	0,911		
70-74: proporcija zainteresiranih za aktivnosti i hobije	0,873		
75-79: proporcija zainteresiranih za aktivnosti i hobije	0,803		
80-84: proporcija zainteresiranih za aktivnosti i hobije	0,788		
85 i više: proporcija zainteresiranih za aktivnosti i hobije	0,724		
Zajednička proporcija	0,855		
Empirijski hi-kvadrat	17,125		
df	4		
p-vrijednost	0,0018		

osoba zainteresiranih za različite aktivnosti u zajednici i hobije statistički značajno razlikuju (empirijski hi-kvadrat = 17,13; df = 4; $p = 0,0018$). Iz Tablice 4 može se zamijetiti da je veći udio takvih osoba (u odnosu na ukupan broj osoba u određenoj dobnj skupini) u mlađim dobnim skupinama. S dobi taj udio opada te je najmanji udio zainteresiranih za različite aktivnosti u zajednici i hobije u najstarijoj dobnj skupini osoba od 85 i više godina.

RASPRAVA

Glavni cilj provedenog istraživanja bio je utvrditi koliko su starije osobe u Hrvatskoj fizički aktivne i zainteresirane za druge vrste rekreativnih aktivnosti u zajednici te individual-

ne ili grupne hobije. Dodatni je cilj bio ispitati razlike u fizičkoj aktivnosti i interesu za druge oblike aktivnosti s obzirom na spol i dob sudionika. Istraživanje je provedeno korištenjem anketnog upitnika koji je primijenjen telefonskim putem na kvotnom uzorku od 701 starije osobe u dobi od 65 i više godina iz različitih dijelova Hrvatske, reprezentativnom prema spolu i regiji (NUTS 2 razina), prema Popisu stanovništva iz 2011. godine. Kao glavni nalaz istraživanja može se istaknuti rezultat da je većina ispitanih građana treće životne dobi (90%) bila u nekom obliku fizički aktivna tijekom posljednjih 5 godina, a kao glavne vrste aktivnosti izdvajaju šetnju i rad u vrtu. Teško je naći usporedne nalaze drugih sličnih studija provedenih na starijim osobama s kojima bismo mogli usporediti rezultate ovoga istra-

živanja. Međutim, na osnovi onoga što dosada znamo, možemo reći da su rezultati ovoga istraživanja prilično optimistični s obzirom na neka ranija izvješća o slaboj zastupljenosti fizičke aktivnosti u starijih osoba u Hrvatskoj (npr. Heimer, 2003), premda se ta izvješća primarno odnose na organiziranu grupnu tjelovježbu. U ovom kontekstu zanimljivo je spomenuti da je, prema nedavnom izvješću Američkog centra za kontrolu bolesti i prevenciju, jedna trećina osoba starijih od 65 godina fizički neaktivna (prema Nekić i Tucak Junaković, 2022). U svjetlu takvih podataka, nalazi ovoga istraživanja su ohrabrujući premda se većina fizičkih aktivnosti kojima se sudionici ovoga istraživanja bave odnosi na uobičajenije aktivnosti koje su, osim što imaju rekreativnu svrhu, često nužne za obavljanje drugih poslova ili mobilnost, kao što je šetnja, ili su dijelom radne aktivnosti, kao što je rad u vrtu. Međutim, dugogodišnje epidemiološke studije pokazale su da svaka redovna fizička aktivnost ima dugoročne povoljne učinke na zdravlje i smanjuje stopu smrtnosti (Leitzmann i sur., 2007). Dovoljna je i svakodnevna šetnja u trajanju između 20 i 40 minuta, koja je povezana s manjom stopom smrtnosti (Kokkinos i sur., 2010). Postotak starijih osoba sudionika ovoga istraživanja koji su uključeni u organizirane fizičke rekreativne aktivnosti (npr. organizirani sport, fitness, aerobik i sl.) iznosi oko 9%, što je također značajno više u odnosu na spomenuta ranija izvješća. O tome da samostalno vježbaju izvješćuje solidan postotak starijih – njih oko 29%. Ipak, svaki deseti ispitaní građanin nije bio fizički aktivan i to prvenstveno iz zdravstvenih razloga, dok nedostatak motivacije mnogo rjeđe navode kao razlog neobavljanja fizičkim aktivnostima. Slično tome, i neka druga istraživanja pokazuju da starije osobe kao najčešći razlog fizičke neaktivnosti navode zdravstvene probleme, a uz njih su često navođeni i strah od pada i problemi s organizacijom vremena zbog drugih obveza (Bethancourt i sur., 2014; Matthews i sur., 2010).

Interes za aktivnosti općenito je relativno visok jer je 86% sudionika izjavilo da je zainteresirano za neku vrstu aktivnosti i hobija. Interes je najveći za šetnju i boravak u prirodi (60%) te druženje s prijateljima, dok četvrtina iskazuje interes za putovanja. Interes za druge vrste aktivnosti kao što su odlasci u kino ili kazalište, uključenost u formalna udruženja, sportske aktivnosti i druge oblike participacije u zajednici znatno je manji. Izgleda da su ove “prirodnije” aktivnosti koje je lakše realizirati i uključiti u svakodnevnicu, poput šetnje i neformalnih druženja, starijim osobama najprivlačnije. Socijalna podrška koju pružaju bliske osobe, vrijeme provedeno s njima te kvaliteta bliskih odnosa obogaćuju život i podržavaju dobrobit u starosti (Ambrosi-Randić, 2022). Kako je u uvodu već rečeno, druženje s obitelji i prijateljima te uključenost u različite aktivnosti u zajednici povezani su s većim zadovoljstvom životom starijih osoba i s boljom prilagodbom na umirovljenje (Barbosa i sur., 2016; Vaillant i sur., 2006).

Unatoč tomu što je 84% sudionika navelo kako su dovoljno informirani o važnosti rekreacije i fizičke aktivnosti za zdravlje i prevenciju bolesti, čak 54% ispitanih osoba navodi da ne bi sudjelovale u besplatnim rekreacijskim grupama ili aktivnostima kada bi one bile organizirane u njihovim mjestima. Pritom kao glavne razloge navode manjak interesa i zdravstvene razloge.

U pogledu spolnih razlika, pokazalo se da je udio fizički aktivnih osoba veći u muškom u usporedbi sa ženskim uzorkom sudionika istraživanja. Što se tiče dobnih razlika, taj je udio veći u mlađim dobnim podskupinama u odnosu na starije. To je sukladno nekim ranijim nalazima u pogledu veće uključenosti pripadnika mlađih dobnih podskupina starijih osoba u rekreativne fizičke aktivnosti (Lepan i Leutar, 2012). U mlađim dobnim podskupinama bio je veći i udio osoba koje su općenito zainteresirane za različite hobije i aktivnosti u

zajednici. Ove utvrđene dobne razlike u aktivitetu očekivane su s obzirom na to da mlađe osobe u populaciji starijih od 65 godina imaju bolji zdravstveni i funkcionalni status, što im omogućuje veću razinu fizičke aktivnosti i lakše uključivanje u različite aktivnosti u zajednici. U kontekstu spolnih razlika, Lepad i Leutar (2012) navode da se u starijoj literaturi često moglo naći da su žene starije dobi manje fizički aktivne od muškaraca starije dobi (dijelom zbog toga što su više boravile u kući), što je sukladno našim nalazima. Međutim, novija istraživanja pokazuju veću aktivnost starijih žena koje se češće i spremnije u odnosu na muškarce uključuju u različite organizirane programe tjelovježbe i druge aktivnosti namijenjene starijim osobama unutar gerontoloških centara ili drugih organizacija (Lepad i Leutar, 2012).

Za kraj, treba se osvrnuti na ograničenja provedenog istraživanja. Glavno je svakako da sam sadržaj anketnog upitnika ima ograničenja u formuliranju pitanja, te iz tog razloga neki konstrukti nisu mogli biti zahvaćeni validiranim i složenijim mjernim instrumentima, što bi omogućilo dublji uvid u prirodu ispitivanih konstrukata. Također, nije prikupljen podatak o učestalosti različitih vrsta fizičkih aktivnosti kojima se sudionici istraživanja bave. Međutim, riječ je o anketnom istraživanju kojim se nastojalo zahvatiti veći broj tema relevantnih za starije osobe, gdje je važno biti pragmatičan u pogledu broja pitanja, odnosno opterećivanja sudionika istraživanja. Stoga je interpretacija dobivenih rezultata više na razini deskriptivne statistike, dok primjena složenijih multivarijantnih analiza nije bila moguća. Nadalje, u uzorku nisu bile uključene osobe koje žive u institucionalnom smještaju, čija se razina fizičke i drugih vrsta aktivnosti možda razlikuje u odnosu na starije osobe koje žive u vlastitom domu. Unatoč tim nedostacima, kao doprinos provedenog istraživanja treba spomenuti relativno velik zahvaćeni uzorak, reprezentativan za hrvatsku populaciju starijih

osoba u pogledu spola i regije (premda ne i po drugim važnim obilježjima koja su mogla utjecati na dobivene rezultate, kao što su dob i obrazovanje) i prikupljanje velikog broja podataka o starijim osobama. Ovo istraživanje ima značajan doprinos i u kontekstu nedostatka sličnih istraživanja u Hrvatskoj.

Zaključno možemo naglasiti da rezultati provedenog istraživanja mogu poslužiti kao polazišna točka za daljnja istraživanja ove teme i kao koristan izvor podataka o aktivnosti starijih osoba u Republici Hrvatskoj. Oni također mogu imati praktične implikacije u smislu mogućeg daljnjeg djelovanja i edukacije stanovnika, posebno starijih osoba, o važnosti fizičke aktivnosti i socijalne participacije. Naime, zbog dokazanih pozitivnih učinaka fizičke aktivnosti te različitih oblika participacije u zajednici, kao i drugih individualnih ili grupnih aktivnosti i hobija na zdravo i aktivno starenje, nužno je raditi na osvješćivanju i educiranju ljudi i društva u cjelini o važnosti takvih aktivnosti za preveniranje degenerativnih procesa starenja, očuvanje funkcionalnog statusa i poboljšanje kvalitete života starijih osoba. Takve bi aktivnosti također trebalo učiniti lako dostupnima starijim osobama, u fizičkom i financijskom smislu. Konačno (ili prvo), na široj društvenoj razini trebalo bi djelovati na promjeni percepcije starijih osoba kao bolesnih, nemoćnih, ovisnih i pasivnih. Krajnji cilj ovih nastojanja trebao bi biti povećanje uključenosti starijih osoba u aktivnosti u zajednici te fizički aktivniji stil života, vodeći pritom računa o individualnim preferencijama, potrebama i mogućnostima starije osobe.

LITERATURA

- Almeida, O. P., Karim, M. K., Hankey, G. J., Bu, B. Y., Golledge, J. i Flicker, L. (2014). 150 minutes of vigorous physical activity per week predicts survival and successful ageing: A po-

- pulation-based 11-year longitudinal study of 12201 older Australian men. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 220–225. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092814>.
- Ambrosi-Randić, N. (2022). Emocije, ličnost i socijalni odnosi u kontekstu uspješnog starenja. U I. Tucak Junaković (Ur.), *Uspješno starenje: teorijski pristupi, metode istraživanja i čimbenici doprinosa* (str. 101-143). Sveučilište u Zadru.
- Baker, J., Meisner, B. A., Logan, A. J., Kungl, A.-M. i Weir, P. (2009). Physical activity and successful aging in Canadian older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17(2), 223-235. <https://doi.org/10.1123/japa.17.2.223>.
- Barbosa, L. M., Monteiro, B. i Murta, S. G. (2016). Retirement adjustment predictors – A systematic review. *Work, Aging and Retirement*, 2(2), 262–280. <https://doi.org/10.1093/workar/waw008>
- Bethancourt, H. J., Rosenberg, D. E., Beatty, T. i Arterburn, D. E. (2014). Barriers to and facilitators of physical activity program use among older adults. *Clinical Medicine & Research*, 12(1-2), 10–20. <https://doi.org/10.3121/cmr.2013.1171>
- Bherer, L., Erickson, K. I. i Liu-Ambrose, T. (2013). Physical exercise and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*, 19726. <https://doi.org/10.1155/2013/197326>
- Bowling, A. (2007). Aspirations for older age in the 21st century: What is successful aging? *International Journal of Aging & Human Development*, 64(3), 263–297. <https://doi.org/10.2190/L0K1-87W4-9R01-7127>.
- Depp, C. A. i Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 6–20. <https://doi.org/10.1097/01.JGP.0000192501.03069.bc>
- Despot Lučanin, J. (2022). *Psihologija starenja: Izažovi i prilagodba*. Naklada Slap.
- Državni zavod za statistiku. Prvi rezultati Popisa 2021: Stanovništvo prema starosti i spolu, <https://popis2021.hr/> Pristupljeno 5. 9. 2022.
- Earl, J. K., Gerrans, P. i Halim, V. A. (2015). Active and adjusted: Investigating the contribution of leisure, health and psychosocial factors to retirement adjustment. *Leisure Sciences*, 37, 354–372. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1021881>
- Fernandez-Ballesteros, R., Molina, M., Schettini, R. i Santacreu, M. (2013). The semantic network of aging well. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 33(1), 79–107. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.33.79>
- Hašpl Jurišić, H. (2007). *Aktivno starenje umirovljenika*. Magistarski rad. Pravni fakultet, Studijski centar socijalnog rada, Sveučilište u Zagrebu.
- Heimer, S. (2003). Javno-zdravstveni aspekt aktivnog starenja. *Glasnik Hrvatskog saveza sportske rekreacije Sport za sve*, 21(33-34), 9-18.
- Hong, L. K., & Duff, R. W. (1997). Relative importance of spouses, children, and friends in the life satisfaction of retirement community residents. *Journal of Clinical Geropsychology*, 3(4), 275-282.
- Kokkinos, P., Myers, J., Faselis C., Panagiotakos, D. B., Doumas, M., Pittaras, A. i Fletcher, R. (2010). Exercise capacity and mortality in older men: A 20 year old follow-up study. *Circulation*, 122, 790–797. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.110.938852>
- Larson, E. B., Wang, L., Bowen, J. D., McCormick, W. C., Teri, L., Crane P. i Kukull, W. (2006). Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. *Annals of Internal Medicine*, 144(2), 7–81. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-144-2-200601170-00004>
- Lee, Y. i Park, K. H. (2006). Health practices that predict recovery from functional limitations in older adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 31(1), 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.03.018>
- Leitzmann, M. F., Park, Y., Blair, A., Ballard-Barbash, R., Mouw, T., Hollenbeck, A. R. i Schatzkin, A. (2007). Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. *Archives of Internal Medicine*, 167(22), 2453–2460. <https://doi.org/10.1001/archinte.167.22.2453>
- Lepan, Ž. i Leutar, Z. (2012). Važnost tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. *Socijalna ekologija*, 21(2), 203–223.
- Loef, M. i Walach, H. (2012). The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 55, 163–170. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.06.017>

- Matthews, K. A., Gallo, L. C. i Taylor, S. E. (2010). Are psychosocial factors mediators of socioeconomic status and health connections? A progress report and blueprint for the future. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186, 146–177. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05332.x>
- Meng, X. i D'Arcy, C. (2014). Successful aging in Canada: Prevalence and predictors from a population-based sample of older adults. *Gerontology*, 60(1), 65–72. <https://doi.org/10.1159/000354538>
- Nekić, M. i Tucak Junaković, I. (2022). Sociodemografska obilježja, životni stil i uspješno starenje. U I. Tucak Junaković (Ur.), *Uspješno starenje: teorijski pristupi, metode istraživanja i čimbenici doprinosa* (str. 37-72). Sveučilište u Zadru.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A. i Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1435–1445. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616aa2>
- Podewils, L. J., Guallar, E., Kuller L. H., Fried, L. P., Lopez, O. L., Carlson, M. i Lketsos, C. G. (2005). Physical activity, APOE genotype, and dementia risk: Findings from the Cardiovascular Health Cognition Study. *American Journal of Epidemiology*, 161(7), 639–651. <https://doi.org/10.1093/aje/kwi092>
- Rowe, J. W. i Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Spiriduso, W. W. i Cronin, D. L. (2001). Exercise dose-response effects on quality of life and independent living in older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (suppl 6), S598–S608. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00028>.
- Vaillant, G. E., DiRago, A. C. i Mukamal, K. (2006). Natural history of male psychological health, XV: Retirement satisfaction. *American Journal of Psychiatry*, 163(4), 682–688. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.163.4.682>
- Vuori, I. (2005). Tjelesna aktivnost kao učinkovito sredstvo protiv nepovoljnog zdravstvenog djelovanja tjelesne neaktivnosti. *Glasnik Hrvatskog saveza sportske rekreacije*, 3–12.
- World Health Organization (2002). Active ageing: A policy framework. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>

Physical and Other Activities in the Community as Support for Active and Healthy Aging: The Results of the SENIOR 2030 Project

Abstract: The main goal of the study was to determine the extent to which older people in Croatia are physically active and interested in other types of recreational activities in the community and individual or group hobbies.

The study was part of the SENIOR 2030 project, conducted by the National Pensioners' Convention of Croatia. The survey questionnaire was applied by telephone to a quota sample of 701 elderly people aged 65 and over from different parts of Croatia, representative by gender and region, according to the 2011 Census. The main finding of the research is that most of the elderly people (90%) were physically active in some form during the last 5 years, and the main types of activities mentioned were walking and working in the garden. Nevertheless, one in ten interviewed people was not physically active, primarily for health reasons. Interest in activities is generally high as 86% of participants stated that they are interested in some kind of activity and hobby. They are most interested in walking, spending time in nature, and socializing with friends. Although awareness of the importance of different activities for health is quite high, 54% of the interviewed persons

state that they would not participate in free recreational groups or activities if they were organized in their communities. Physically active people and those generally interested in various hobbies and activities in the community are more often members of younger age subgroups.

Due to the proven positive effects of physical activity and various forms of participation in the community on healthy and active aging, it is necessary to continue to educate people about the importance of such activities in the prevention of degenerative aging processes and improving the quality of life in old age, and to facilitate the inclusion of older people in various organized activities in the community.

Keywords: physical activity, social participation, active aging, healthy aging, older people

Korespondencija: itucak@unizd.hr

Primljeno: 21. 02. 2023.
Ispravljeno: 29. 05. 2023.
Prihvaćeno: 31. 05. 2023.
Online: 26. 07. 2023.