



Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Jelena Čvrljak

prevalencija i odrednice dostizanja 24-
satnih preporuka za tjelesnu aktivnost,
sedentarno ponašanje i spavanje
adolescenata u Republici Hrvatskoj

DOKTORSKI RAD

Zagreb, 2026.

SAŽETAK

Uvod i ciljevi

Tjelesna aktivnost, sedentarno ponašanje i spavanje čine temeljna ponašanja unutar 24-satnog ciklusa. Tradicionalno su se navedena ponašanja proučavala izolirano, kao neovisni čimbenici, no moderan pristup teži objedinjavanju preporuka za tjelesnu aktivnost, sedentarno ponašanje i spavanje. Postoje čvrsti dokazi da nedostizanje 24-satnih preporuka negativno utječe zdravlje, poput povećanja rizika obolijevanja od kroničnih bolesti, a dostizanje tih preporuka tijekom djetinjstva i adolescencije pozitivno utječe na tjelesno i mentalno zdravlje te pomaže uspostavljanju obrazaca ponašanja koji mogu utjecati na dugoročne promjene ponašanja. Unatoč tome, rezultati dosadašnjih istraživanja ukazuju na izrazito nizak udio djece i adolescenata koji dostižu spomenute preporuke. Za kreiranje i provođenje uspješnih javnozdravstvenih intervencija, potrebno je identificirati čimbenike koji utječu na ta ponašanja. U zadnjem je desetljeću proveden veći broj istraživanja dostizanja 24-satnih preporuka, međutim rezultati su relativno nekonzistentni. Sukladno tome, i činjenici da u Hrvatskoj dosad nije provedeno slično istraživanje, ciljevi ovog istraživanja bili su utvrditi prevalenciju dostizanja 24-satnih preporuka za tjelesnu aktivnost, sedentarno ponašanje i spavanje djece i adolescenata te utvrditi odrednice dostizanja tih preporuka na reprezentativnom uzroku djece i adolescenata u Republici Hrvatskoj.

Metode

Uzorak ispitanika sadržavao je 5266 slučajno odabranih učenike starosti 11, 13, i 15 godina (5. i 7. razred osnovne škole te 1. razred srednje škole). U istraživanju su se koristili podaci prikupljeni u okviru studije pod nazivom „Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi (engl. Health Behavior in Schoolaged Children – HBSC). Podaci su prikupljeni putem standardiziranog upitnika koji je, uz socio-demografska obilježja, sadržavao pitanja o tjelesnoj aktivnosti, sjedilačkom ponašanju, spavanju, prehrani, pušenju, konzumaciji alkohola, socijalnoj podršci, školskom pritisku i blagostanju. U svrhu utvrđivanja prevalencije dostizanja 24-satnih preporuka (za testiranje H1) izračunati su udjeli ispitanika koji dostižu 24-satne preporuke i 95%-tni intervali pouzdanosti (CI). U svrhu utvrđivanja odrednica (za testiranje H2 – H4) provedene su multivarijatne logističke regresijske analize u kojima su zavisne varijable bile "Dostizanje smjernica za 24-satno ponašanje“.

Rezultati

Udio djece i adolescenata u Republici Hrvatskoj koja dostižu 24-satne preporuke je 3,2 %. Pojedinačne preporuke za tjelesnu aktivnost dostiže 64,4 % ispitanika, za sedentarno ponašanje 8,4 %, a za spavanje 33,6 % ispitanika. Multivarijatna logistička regresijska analiza pokazala je da djevojčice imaju 86 % (OR = 1,86, $p < 0,001$) veće izgleda za dostizanje 24-satnih smjernica u odnosu na dječake te da u usporedbi s najmlađom dobnom skupinom (11 godina), 13- godišnjaci (OR = 0,42, $p < 0,001$) i 15- godišnjaci (OR = 0,48, $p = 0,012$) imaju značajno niže izgleda za dostizanje 24- satnih preporuka. Konzumacija povrća dva ili više puta tjedno (OR = 1,82, $p = 0,042$) te viša razina Indeksa blagostanja (WHO-5) (OR = 1,03, $p < 0,001$) pozitivno su povezani s dostizanjem 24-satnih preporuka. Suprotno tome, učestalija konzumacija slatkiša (OR = 0,48, $p < 0,001$) i alkohola (OR = 0,32, $p = 0,010$), viša razina školskog pritiska (OR = 0,71, $p = 0,004$) te veće vrijednosti indeksa tjelesne mase (OR = 0,92, $p = 0,002$) negativno su povezani s dostizanjem 24-satnih preporuka.

Zaključak

Prevalencija dostizanja 24-satnih preporuka za tjelesnu aktivnost, sedentarno ponašanje i spavanje djece i adolescenata u Republici Hrvatskoj je izrazito niska i iznosi 3,2 %. Najsnajzniji prediktori dostizanja 24-satnih preporuka djece i adolescenata u Republici Hrvatskoj su konzumacija slatkiša (negativno), konzumacija alkohola (negativno) te indeks blagostanja (WHO-5). Ostale značajne odrednice dostizanja 24-satnih preporuka su spol, dobna skupina, konzumacija povrća, školski pritisak i indeks tjelesne mase. Intervencije bi primarno trebale ciljati smanjenju sedentarnog ponašanja odnosno vremena provedenog pred ekranima, uzimajući pritom u obzir međuzavisnost sva tri ponašanja te njihovu povezanost s ostalim zdravim navikama i psihosocijalnim čimbenicima. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da buduće javnozdravstvene intervencije trebaju biti višekomponentne te koristiti sinergiju školskog, obiteljskog, zdravstvenog i infrastrukturnog okruženja.

Ključne riječi: *24-satne preporuke, djeca i adolescenti, tjelesna aktivnost, sedentarno ponašanje, spavanje, odrednice*