

## Čak 62% Hrvata nije tjelesno aktivno, u nedovoljnom kretanju prednjače stariji

**Gotovo dvije trećine, odnosno čak 62% populacije Hrvatske starije od 15 godina uopće se ne bavi športskom, rekreacijskom ili drugim vidom tjelesne aktivnosti, a što su stariji, Hrvati se navedenim aktivnostima bave sve manje. Rezultati su to najnovijeg istraživanja koje je Središnji državni ured za šport proveo u lipnju ove godine u svrhu izrade Nacionalnog programa sporta i utvrđivanja stanja o tjelesnoj aktivnosti građana.**

Športskom, rekreacijskom (vožnja biciklom, ples i sl.) ili drugim vidom tjelesne aktivnosti bavi se **38% građana Hrvatske**, među kojima samo 12% to čini tri do četiri puta tjedno, a 9% pet puta tjedno ili češće. Tjelesna aktivnost češće je navika stanovnika velikih gradova, visokoobrazovanih tridesetogodišnjaka na višim pozicijama i s višim prihodima te učenika i studenata u dobi od 15 do 20 godina. Kad je riječ o spolu, podjednako se ovim aktivnostima bave i muškarci i žene.

Navike se međutim mijenjaju s dobi pa se **Hrvati, što su stariji, sve manje bave navedenim tjelesnim aktivnostima**. Najmlađa dobna skupina (15 –20 godina) značajno se više i češće bavi tjelesnim aktivnostima, 72% njih barem jednom tjedno. Najmanje su tjelesno aktivni stariji od 60 godina te se 80% njih nikada ne bavi tjelesnom aktivnošću.

Vrijeme koje Hrvati odvajaju za bavljenje navedenim tjelesnim aktivnostima **u prosjeku je 40 minuta, a najveći dio njih (35%) provede 30 minuta do sat vremena** baveći se nekom od ovih aktivnosti. Žene češće biraju kraće aktivnosti (do 30 minuta), dok najmlađa dobna skupina (15 do 20 godina) češće od prosjeka populacije za rekreaciju izdvoji između 91 i 120 minuta.

**Otvoreni prostori, parkovi i priroda (46%) Hrvatima su omiljeno mjesto** za bavljenje navedenim tjelesnim aktivnostima, sportski ili fitness klub i centar bira 30% građana, dok kod kuće vježba njih 27%. Žene su nešto sklonije vježbanju kod kuće ili u zdravstvenim i fitness centrima, dok muškarci nešto češće posjećuju sportske centre. Mladi između 15 i 20 godina, u odnosu na prosjek populacije, više preferiraju sportske klubove i centre u odnosu na otvorene prostore.

**Zdravlje je glavni motiv za 61% građana da se bave sportskim, rekreacijskim ili drugim vidom tjelesnih aktivnosti**. Osim radi zdravlja, najviše vježbaju kako bi poboljšali kondiciju (38%), opustili se (37%), bili s prijateljima (29%), zabavili se (27%), poboljšali svoj izgled (25%), kontrolirali težinu (18%) i poboljšali tjelesnu izvedbu (13%). Za većinu stanovništva (61%) oblik športskih i tjelesnih aktivnosti kojima se bave **ne zahtijeva nikakve novčane izdatke** jer preferiraju aktivnosti na otvorenome. Oni koji izdvajaju određenu svotu novca za tjelesnu aktivnost, u prosjeku troše 120 kuna mjesečno - za plaćanje članarina, kupnju športske opreme, dodataka prehrani i slično.

Osim nedovoljnog bavljenja tjelesnim aktivnostima, rezultati istraživanja pokazuju i da **Hrvati tijekom radnog dana u prosjeku provedu četiri sata sjedeći**. Pri tome visokoobrazovani građani i službenici sjede više od sedam sati, a stanovnici manjih naselja, kvalificirani i nekvalificirani radnici vrlo malo vremena provode sjedeći.

Dobiveni rezultati istraživanja, koje je provedeno na nacionalno reprezentativnom uzorku od 1000 stanovnika RH starijih od 15 godina (52% žena i 48% muškaraca), potvrđuju da građani Hrvatske nisu dovoljno aktivni te njihova svijest o prednostima športa i zdravih navika kretanja još uvijek nije dovoljno razvijena. Potrebno ih je potaknuti na bavljenje bilo kojom vrstom tjelesne aktivnosti, što je i jedan od ciljeva izrade Nacionalnog programa sporta. Nacionalni program sporta će, naime, uskoro propisati mjere kojima će definirati programe stvaranja uvjeta za bavljenje športom u odgojno-obrazovnom sustavu, programe stvaranja uvjeta za rekreativno bavljenje športom radi zaštite i poboljšanja zdravlja građana Republike Hrvatske te programe stvaranja uvjeta za postizanje vrhunskih rezultata hrvatskih športaša na međunarodnim natjecanjima.