

# Odnos prema tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju: sociološko istraživanje mladih SPLICANA I SPLIČANKI

---

**Grubišić, Lidija**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:887078>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-06**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET**

**DIPLOMSKI RAD**

**Odnos prema tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju: sociološko istraživanje mladih  
Splićana i Splićanki**

**LIDIJA GRUBIŠIĆ**

**Split, 2023.**

**ODSJEK ZA SOCIOLOGIJU**  
**JEDNOPREDMETNI STUDIJ SOCIOLOGIJE**  
**TIJELO KAO PREDMET SOCIOLOŠKIH ISTRAŽIVANJA**

**DIPLOMSKI RAD**

**Odnos prema tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju: sociološko istraživanje mladih  
Splićana i Splićanki**

**STUDENTICA:**

**Lidija Grubišić**

**MENTORICA:**

**izv. prof .dr.sc. Marija Lončar**

**Split, rujan, 2023.**

## SADRŽAJ

|  |           |
|--|-----------|
| Uvod.....  | 5         |
| <b>1. Tijelo, društvo i sociologija.....</b>                               | <b>7</b>  |
| <b>2. Zdravstvene navike.....</b>  | <b>10</b> |
| 2.1. Sport i tjelesna aktivnost .....                                      | 16        |
| 2.2. Prehrambene navike .....  | 21        |
| <b>3. Metodološki i empirijski aspekti istraživanja .....</b>              | <b>26</b> |
| 3.1. Istraživački dizajn.....  | 26        |
| 3.2. Etički aspekti istraživanja .....                                     | 28        |
| 3.3. Kvantitativno istraživanje .....                                      | 29        |
| 3.4. Kvalitativno istraživanje.....  | 30        |
| <b>4. Rezultati anketnog dijela istraživanja.....</b>                      | <b>33</b> |
| 4.1. Strukturalna obilježja.....   | 33        |
| 4.2. Sport i tjelesna aktivnost u životu mladih Splitsana .....            | 34        |
| 4.2. Zdravstvene i prehrambene navike sudionika .....                      | 38        |
| 4.3. Navike sudionika tijekom pandemije COVID-19 .....                     | 40        |
| <b>5. Analiza intervjua .....</b>  | <b>42</b> |
| 5.2. Tjelesni izgled na individualnoj i društvenoj razini.....             | 42        |
| 5.2.1. Tjelesni izgled je važan svima, a zadovoljstvo varira o spolu ..... | 42        |
| 5.2.2. Održavanje uključuje različite načine i medijske sadržaje.....      | 43        |
| 5.2.3. Dvostruki utjecaj pandemije .....                                   | 45        |
| 5.3. Održavanje fizičkog zdravlja.....                                     | 46        |
| 5.3.1. Prehrana je ključna, nadmašujući aktivnost i preglede.....          | 46        |
| 5.3.2. Dvostruki utjecaj pandemije .....                                   | 47        |
| <b>6. Rasprava i zaključak .....</b>                                       | <b>51</b> |
| <b>7. LITERATURA.....</b>  | <b>54</b> |
| <b>8. METODOLOŠKA I EMPIRIJSKA ARHIVA .....</b>                            | <b>57</b> |
| 8.2. Anketni upitnik .....   | 57        |
| 8.3. Transkripti intervjua .....   | 60        |
| <b>SAŽETAK.....</b>  | <b>85</b> |
| <b>SUMMARY .....</b>   | <b>85</b> |

**BILJEŠKA O AUTORICI..... 86**

## Uvod

Današnjicu karakterizira povećana svijest o tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju. Velik dio brige o tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju proizlazi zbog utjecaja društvenih medija i normi te smo kao društvo dali velik naglasak na tjelesni izgled i postalo je gotovo nemoguće ne razmišljati o istom. Svugdje oko nas bombardiraju nas poruke kako trebamo izgledati i osjećati se, iako je često prikazano ono nedostižno i neprirodno. Moglo bi se reći da je tjelesni izgled postao gotovo opsesija, potaknut idealima ljepote koji se mijenjaju iz minute u minutu. Ovaj diplomski rad posvećen je istraživanju složene veze između tijela, tjelesnog izgleda, zdravstvenih navika i fizičkog zdravlja. Sve ove komponente međusobno su povezane i zajedno oblikuju našu dobrobit i utječu na kvalitetu života, a cilj je bolje razumjeti kako one međusobno djeluju kroz analizu literature i raznih istraživanja.

Tijelo je važno u svakodnevnom životu pojedinaca, ono je prva stavka koju netko primijeti na nama. Tijelo izražava naše identitete (Hill i Jones, 2008). Promicanje zdravog tjelesnog izgleda i zdravih životnih navika ključno je za prevenciju bolesti i promicanje kvalitete života. Educirati i osvještavati javnost o važnosti očuvanja fizičkog zdravlja trebaju biti prioriteta društva. Kroz daljnja istraživanja i promicanju pozitivnih stavova prema tijelu može se doprinijeti stvaranju društva u kojem će zdravlje i dobrobit svih pojedinaca biti prioritet.

*Prvo poglavlje* rasvjetljuje dinamiku između tijela, društva i sociologije, pri čemu se ističe rastući interes za važnost tijela među sociolozima tijekom 1980-ih (Shilling, 2003). Također, naglašava se kako je jedan od ključnih ciljeva sociologije tijela istražiti kako društveni i kulturni faktori oblikuju percepciju i iskustvo tjelesnosti i zdravlja među ljudima (Radenović i Čačija, 2015). *Drugo poglavlje* definira pojam zdravstvenih navika kao uobičajenih ili namjernih oblika ljudske aktivnosti koji ostaju značajno isprepleteni sa zdravljem (Lewinska-Sawicka i dr., 2021) i donosi četiri bitne odrednice zdravstvenog ponašanja, a to su tjelesna aktivnost, zdrava prehrana, pušenje i pijenje alkohola. U ovom poglavlju također se definiraju sport i tjelesna aktivnost ističući kako je sport mikrokozmos društva (Cunningham, 2019), a da tjelesna aktivnost zauzima sve važniju ulogu u znanstvenom interesu o načinu života suvremenog društva (Sekot, 2010). Autor Harbaš tvrdi kako je hrana postala važan predmet sociološkog promatranja još od vremena Simmela (Harbaš, 2018) i kako je zapravo jako teško odgovoriti na pitanje *što je zdrava prehrana* (Skerrett i Willett, 2010).

*Treće poglavlje* sadržava metodološke i empirijske aspekte ovog istraživanja. U ovom radu korišten je sekvencijalno eksplanatorni dizajn s obzirom da su se prvo prikupljali i analizirali podaci kvantitativno dijela istraživanja, a nakon toga su se prikupljali podaci kvalitativnog dijela istraživanja i pomoću njih gradilo na rezultatima kvantitativnog dijela i bolje ih objašnjavalo. Ciljevi ovog istraživanja odnose se na ispitivanje zdravstvenog ponašanja mladih kroz aktivnosti i ciljeve. Za kvantitativni segment istraživanja koristio se upitnik, dok su za kvalitativni segment korišteni intervjui. *Četvrto poglavlje* donosi rezultate kvantitativnog dijela istraživanja, a *peto poglavlje* donosi rezultate kvalitativnog dijela istraživanja. *Šesto poglavlje* raspravlja o ključnim tezama i zaključcima provedenog istraživanja. *Sedmo poglavlje* sadrži korištenu literaturu, a *osmo poglavlje* metodološku i empirijsku arhivu. Na posljjetku se nalazi sažetak (*Summary*) i bilješka o autorici.

## 1. Tijelo, društvo i sociologija

Sociologija tijela predstavlja specifičnu granu sociologije koja se bavi proučavanjem načina na koje društveni čimbenici oblikuju tijela. Osim toga, istražuje kako društveno okruženje utječe na tijela. Glavna tema ove discipline je analiza društvenih promjena i njihovog utjecaja na fizičku prisutnost. Sociologija tijela također ima zadatak istražiti kako društveni i kulturni faktori utječu na tjelesnost i zdravlje pojedinaca. Tjelesnost se ovdje može definirati kao fizička prisutnost, organizam ili biološki aspekt ljudskog tijela (Radenović i Čačija, 2015, 342).

Tijelo izražava identitete. Ova ideja sugerira da se na tijelima radi, a ne na prirodnim i nepromjenjivim. Dovodi u pitanje ideju da se tijelo „crtá“ od prije vašeg rođenja. Često se mora raditi na tijelima (što se nazivaju projekti tijela) kako bi izgledala onako kako bi „trebala“ – kako bi se uklopila i očito su sport i tjelesna aktivnost presudni za ovaj proces. Utjelovljujemo svoj društveni život. Prikazivanje normativnog ili idealnog tijela često je rezultat rada (ili drugog tjelesnog rada), a ne gena (Cregan prema Hill i Jones, 2015, 6). Tjelesni projekti na koje smo prisiljeni često nisu samo pojedinačni odabiri, već ih oblikuju institucije – na primjer, ženski projekti tijela oblikuju se prema spolu, kako bi se „uklopili“ u obveznu heteroseksualnost i bili privlačni muškarcima (Hill i Jones, 2015, 6/7).

Važnost tijela ističe sve veći broj sociologa od 1980-ih. Usredotočili su se na „skrivenu“ važnost koja se tijelu pridaje u tradicionalnoj sociologiji i učinili je eksplicitnom te su nastojali započeti proces potpune integracije tijela u disciplinu. Shilling je u ovom radu nastojao poboljšati status tijela u sociologiji – pomaknuvši ga od odsutne prisutnosti prema središnjem predmetu proučavanja – i identificirao je potencijalne dobrobiti koje proučavanje tijela može donijeti disciplini. Na primjer, fokus na tijela i utjelovljenje može baciti novo svjetlo na mnoge probleme koji su tradicionalno zaokupljali sociologe, kao što su struktura/agencija i makro/mikro podjele. Nadalje, kako se tijelo nalazi u samom središtu podjela na prirodu/kulturu i biologiju/društvo – koje su kroz povijest služile za ocrtavanje i ograničavanje opsega discipline – ozbiljno shvaćanje tijela može se smatrati središnjim za širenje opsega disciplina na područja poput okoliša. *Zašto se tijelo pojavilo kao fenomen koji se sam po sebi smatra vrijednim detaljnog proučavanja u kasnom dvadesetom stoljeću?* Odgovor na ovo pitanje uključuje ispitivanje nekih društvenih i akademskih promjena koje su imale učinak naglašavanja važnosti tijela u društvu tijekom tog vremena. To ne znači da je tijelo bilo nevažno u prethodnim povijesnim razdobljima. Doista, tijelo je tradicionalno bilo predmet brige nacionalnih vlada u vremenima gospodarskih i vojnih kriza, te u vrijeme brzih



društvenih promjena. Na primjer, u Sjedinjenim Državama i Britaniji tijekom devetnaestog stoljeća izražavali su se strahovi zbog pretjeranog uživanja i debljine među bogatima, te pothranjenosti među siromašnima (Shilling, 2003, 26/27).

Suvremena sociologija ima malo toga za reći o najočiglednijoj činjenici ljudskog postojanja, naime da ljudska bića imaju, i donekle jesu, tijela. Postoji teorijska opreznost u odnosu na ljudsku tjelesnost koja čini analitički jaz u srži sociološkog istraživanja. Neobičnost neuspjeha sociologije da razvije teoriju o tijelu i tijelima naglašena je prevladavanjem zdravorazumskih predodžbi da dijeta, trčanje, post, mršavljenje i tjelovježba nisu samo bitna pomagala za seksualno ispunjenje, već nužne značajke samorazvoja u društvo utemeljeno na personaliziranoj potrošnji. Nije teško pronaći razloge zašto je sociologija isključila tijelo iz teorijskog istraživanja. Sociologija se pojavila kao disciplina koja je uzela društveno značenje ljudske interakcije kao svoj glavni predmet istraživanja, tvrdeći da se značenje društvenih radnji nikada ne može svesti na biologiju ili fiziologiju. Središnje pretpostavke sociologije su da je prirodni svijet društveno konstituiran i transformiran ljudskom aktivnošću. Ljudska bića ne shvaćaju samo prirodni svijet kao datost, budući da je priroda uvijek posredovana kulturom. Vanjski svijet, uključujući i ljudsko tijelo, nije datost, već povijesna stvarnost neprestano posredovana ljudskim radom i tumačena kroz ljudsku kulturu. Ljudsko tijelo kao granična točka ljudskog iskustva i svijesti činilo se manje važnim od kolektivne stvarnosti društvenog svijeta unutar kojeg se „ja“ nalazi. Legitimno odbacivanje biološkog determinizma u korist sociološkog determinizma podrazumijevalo je, međutim, isključivanje tijela iz sociološke imaginacije. Primarna dihotomija sociološke teorije nije bila priroda/društvo, nego jastvo/društvo (Turner, 2008, 33/34).

Komodifikacija tijela u svijetu oglašavanja potiče sudjelovanje u fitness praksama i potiče potrošače da se discipliniraju usvajanjem ponašanja kako bi ostvarili svoju želju za pozitivno ocijenjenim tijelom i identitetom. Sportska roba, moda, hrana i piće, dodaci prehrani i kozmetički proizvodi raspoređeni su u program posredovanih predstavljanja čiji je cilj potvrditi u nama uvjerenje da je konzumacija ovih proizvoda ključna za naše postizanje pozitivnog identiteta. Održavanje tijela nije nešto što je lako zanemariti. Tijelo je postalo jedna od primarnih opsesija potrošačke kulture i srodnih diskursa o zdravlju, kondiciji, vježbanju, dijeti i ljepoti. Životno je važno kako se odijevamo i ukrašavamo svoja tijela. Iz sociološke perspektive, umjesto modne izjave, odjeću za vježbanje (primjerice) možemo shvatiti kao izrađenu od specijalnih tekstilnih tehnologija koje mi konzumiramo jer ističu oblik aktivnog tijela. Sposobnost prikazivanja forme i

atletskog oblika tijela konstruirana je kao proces osnaživanja, posebno kada se prikazuje na mjestima koja ga slave, poput zdravstvenih i fitness klubova ili sportskih terena. Vidljivo je da usko pripijena odjeća održava diskurs seksualiziranog tijela. Da izgled tijela nije važan kad vježbamo, odjeća bi mogla biti široka ili manje naglašava mišićavost i kondiciju tijela (Hill i Jones, 2015, 33/34).

## 2. Zdravstvene navike

Zdravstvena ponašanja<sup>1</sup> definirana su na različite načine. Na primjer, Conner i Norman definiraju ih kao svaku aktivnost koja se poduzima u svrhu prevencije ili otkrivanja bolesti ili radi poboljšanja zdravlja i dobrobiti. Ponašanje unutar ove definicije uključuje korištenje medicinskih usluga (npr. posjete liječniku, cijepljenje, pregled), pridržavanje medicinskih režima (npr. dijetetski, dijabetički, antihipertenzivni režimi) i zdravstvena ponašanja usmjerena prema sebi (npr. dijeta, tjelovježba, pušenje, konzumiranje alkohola). Svi su dobili značajnu pozornost od strane društvenih i bihevioralnih istraživača i sada dobro razumijemo čimbenike koji utječu na to kako i zašto se pojedinci upuštaju u takva ponašanja. U opisivanju zdravstvenog ponašanja uobičajeno je razlikovati ponašanje koje poboljšava zdravlje od ponašanja koje narušava zdravlje. Ponašanje koje šteti zdravlju ima štetne učinke na zdravlje ili na neki drugi način predisponira pojedince za bolesti. Takva ponašanja uključuju pušenje, prekomjernu konzumaciju alkohola i visoku konzumaciju masti u prehrani. Nasuprot tome, ponašanje koje poboljšava zdravlje prenosi zdravstvene dobrobiti ili na drugi način štiti pojedince od bolesti. Takva ponašanja uključuju tjelovježbu, konzumaciju voća i povrća i korištenje kondoma kao odgovor na prijetnju od spolno prenosivih bolesti (Conner, 2002, 2/3).

Zdravstvena ponašanja mogu se definirati kao reaktivni, uobičajeni ili namjerni oblici ljudske aktivnosti, koji ostaju značajno isprepleteni sa zdravljem. Zdravstvena ponašanja uključuju i aktivnosti u korist zdravlja (npr. zdrava prehrana) i aktivnosti protiv zdravlja (npr. pušenje cigareta). Druga definicija kaže da su zdravstvena ponašanja svi oblici ponašanja ljudi koji se odnose na zdravstvenu sferu, tj. ponašanja koja, u svjetlu suvremenih medicinskih spoznaja, obično uzrokuju specifične (pozitivne ili negativne) zdravstvene učinke. One uvelike utječu na kvalitetu života pojedinca, a povezane su s jednim od najvažnijih dijelova ljudskog života, a to je zdravlje. Obrascima izbora zdravstvenog ponašanja upravljaju mnogi čimbenici (npr. navike, utjecaj obitelji i vršnjaka, dob, spol, mjesto stanovanja, razina obrazovanja, socioekonomski status, mentalno stanje i psihološke karakteristike pojedinca). Među svim zdravstvenim ponašanjima koje

---

<sup>1</sup> „Zdravstveno ponašanje podrazumijeva postupke i aktivnosti koje poduzima zdrava osoba kako bi sačuvala svoje zdravlje, na vrijeme otkrila pojavu bolesti ili spriječila njihov nastanak. Zdravstveno ponašanje uključuje npr. pravilnu prehranu, bavljenje športom, nepostojanje štetnih navika, higijenske navike, preventivne akcije poput cijepljenja i redovitih liječničkih pregleda. Budući da je zdravstveno ponašanje u velikoj mjeri određeno psihološkim faktorima poput percepcije, vjerovanja i uvjerenja pojedinca, primjena psiholoških spoznaja, metoda i tehnika pridonosi njegovu poticanju i održavanju.“ zdravstveno ponašanje. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 8. 6. 2023. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=67024>>.

pojedinaac može poduzeti kako bi pokušao povećati svoj zdravstveni potencijal, literatura o toj temi razlikuje četiri skupine: prvo je ponašanje koje se uglavnom odnosi na tjelesno zdravlje: briga o tijelu i njegovoj neposrednoj okolini, tjelesna aktivnost, racionalnu prehranu ili odgovarajuće trajanje i kvalitetu sna. Drugo je ponašanje uglavnom povezano s psihosocijalnim zdravljem: korištenje i pružanje socijalne podrške, izbjegavanje pretjeranog stresa ili suočavanje s problemima i napetostima. Treće je preventivno ponašanje: samokontrola zdravlja, samopregled, preventivno testiranje, sigurno ponašanje u svakodnevnom životu ili siguran seks. Posljednje je izbjegavanje rizičnih ponašanja: nepušenje, ograničena uporaba alkohola, ne zlouporaba lijekova bez recepta ili neuporaba drugih psihoaktivnih tvari (Lesińska-Sawicka i dr., 2021, 404/405).

Promjene u demografiji i široko rasprostranjeno smanjenje zaraznih bolesti u zapadnom i nezapadnom stanovništvu rezultirali su porastom takozvanih kroničnih bolesti, a posebno „uvjetima načina života“. To je navelo zdravstvene djelatnike da skrenu pogled s iskorjenjivanja vanjskih uzročnika bolesti na promjenu širokog raspona međudjelovanja čimbenika za koje je utvrđeno da uzrokuju ili mogu uzrokovati loše zdravlje. Kao rezultat toga, ideja da bi pušenje, prehrana, konzumacija alkohola i tjelesna aktivnost sada trebali biti središnji fokus za intervenciju postala je utvrđena i neosporna pozicija ne samo u zdravstvenim istraživanjima već među kreatorima politika, medijima i javnošću općenito. Izveden iz zdravstvene psihologije, koncept zdravstvenog ponašanja podupire mnoge od ovih razvoja i doveo je do stvaranja novih tipologija i polja akademske ekspertize (Cohn, 2014, 1).

Iznenadujuće malo kritičke pozornosti je posvećeno tome kako je zapravo konceptualizirano zdravstveno ponašanje, može li to objasniti zašto se pokušaji da se promijeni ono što ljudi rade tijekom duljeg razdoblja čine tako teškima i što ograničenja pojma mogu biti. Zajedno, ovi doprinosi pokazuju da u ovom rastućem korpusu radova postoji izuzetno malo rasprava o moći ili konceptualizaciji društvenosti izvan uglavnom epidemiološke ideje stanovništva. Oni istražuju postoje li alternativni načini za teoretiziranje i provođenje istraživanja o tome što ljudi čine, a što ne čine u vezi sa svojim zdravljem. I, s obzirom na to da je vrlo malo u ovom polju istraživanja pokušalo uhvatiti specifične i detaljne kvalitete ljudskih aktivnosti u određenim situacijama, oni pokazuju kako bi istraživanje lokalnih sitnica zapravo moglo biti ključno za pružanje općeg uvida. Stoga, oslanjajući se na niz teorijskih pristupa i empirijskih studija, članak ističe potencijal sociologije, i društvenih znanosti općenito, da pruže

komplementarne ili alternativne načine razmatranja ljudskih aktivnosti koje se odnose na zdravlje (Cohn, 2014, 1).

Iako je originalni naglasak zdravstvenog ponašanja bio na njegovoj pozitivnoj ulozi u prevenciji bolesti, budući da je primarni fokus bio na promjeni ponašanja, većina istraživanja usmjerila se na negativno zdravstveno ponašanje. Čak je i tjelesna aktivnost posljednjih godina preoblikovana kako bi odgovarala ovoj shemi, jer su se istraživanja pomaknula s njezine promocije na rješavanje „problema“ sjedilačkog načina života. Početni pokušaji poticanja određenih vrsta zdravstvenog ponašanja, uz obeshrabrivanje drugih, bili su usmjereni na promjenu uvjerenja ljudi o zdravlju kroz obrazovne inicijative. Uz pretpostavku da je ono što su ljudi učinili rezultat promišljanja i razmišljanja, rješavanje motiva i namjera postalo je središnje. Kao rezultat toga, Levanthalov model samoregulacije bio je vrlo utjecajan, budući da je predložio načine na koje pojedinci razmišljaju o onome što rade prije nego što nešto poduzmu. Oslanjajući se na individualne stavove i društveno određene norme, ovaj psihološki pristup stvorio je prostor u koji su istraživači bili sigurni da mogu intervenirati. Međutim, kako su studije počele izvještavati da često postoji jaz između namjera i ponašanja, Bandurin pojam samoučinkovitosti sve se više prihvaćao. Ova opća orijentacija predlaže da, kao i stavovi i subjektivne norme koje utječu na namjere, određena uvjerenja utječu na razine percipirane kontrole i da bi to moglo objasniti zašto se namjere ne pretvaraju uvijek u djela (Cohn, 2014, 2).

Definiranje zdravstvenog ponašanja bitna je komponenta procesa njegova mjerenja. Bez jasne definicije ne možemo imati pouzdano i valjano mjerenje. Ali čak i s jasnim definicijama, pouzdano i valjano mjerenje još uvijek može biti teško. Velika većina istraživanja o ponašanju prema zdravlju oslanja se na mjere samoprocjene ponašanja. Problem u vezi s definicijom zdravstvenog ponašanja je veza sa zdravstvenim ishodima. Složenost je ovdje u vezi između ponašanja i različitih zdravstvenih ishoda. Dokazi za vezu između zdravstvenog ponašanja i zdravstvenih ishoda općenito su jači za neka ponašanja (npr. pušenje, tjelesna aktivnost) nego za druga (npr. prekomjerno pijenje, prehrana). Međutim, za svako zdravstveno ponašanje postoji složen skup odnosa s različitim zdravstvenim ishodima. Na primjer, kako Rhodes i dr. primjećuju, iako su povećane razine tjelesne aktivnosti općenito povezane s pozitivnijim ishodima (npr. dugovječnost), najizraženiji su učinci na zdravlje onih s vrlo niskim razinama tjelesne aktivnosti koji počinju obavljati neku aktivnost. Međutim, definicije potrebnih razina tjelesne aktivnosti u

zdravstvenim preporukama imaju tendenciju da se usredotoče na mnogo više razine potrebne tjelesne aktivnosti (Rhodes i dr. prema Conner i Norman, 2017, 2).

Ono što je definirano kao prejedanje možda se razlikuje za muškarce i žene. S obzirom na utjecaj niza zdravstvenih ponašanja na zdravstvene ishode, moglo bi se očekivati da će biti dostupne detaljne informacije o tome tko obavlja kakvo zdravstveno ponašanje i kako to varira među različitim segmentima stanovništva. Nažalost, iako postoji sve veći broj istraživanja koja detaljiziraju varijacije u zdravstvenom ponašanju među stanovništvom, također postoji znatna neujednačenost u podacima i njihovoj dostupnosti. Podaci prikupljeni i javno dostupni za druge zemlje puno su raznolikiji i u mnogim slučajevima ograničeniji, osobito za zemlje trećeg svijeta (Conner i Norman, 2017, 3).

Postoje četiri bitne odrednice zdravstvenog ponašanje, a to su tjelesna aktivnost, zdrava prehrana, pušenje i pijenje alkohola. Uzimajući u obzir one odrednice koje se preklapaju, motivacija i samoučinkovitost istaknuti su kao ključne odrednice zdrave prehrane, prekomjernog pijenja i tjelesne aktivnosti, dok su društveni utjecaji (zabranjene i opisne norme, socijalna podrška) i stavovi ili očekivanja istaknuti kao ključne odrednice prekomjernog pijenja, pušenja i tjelesne aktivnosti. Društveno-ekonomski status i spol istaknuti su kao ključne odrednice pušenja i tjelesne aktivnosti; okruženje za zdravu prehranu i prekomjerno pijenje; i impulzivnost za prekomjerno pijenje i pušenje. Uzimajući u obzir one odrednice koje mogu biti jedinstvene za svako ponašanje, znanje, navika, automatski i afektivni utjecaji i emocije istaknuti su kao odrednice zdrave prehrane; dok su ovisnost, problemi mentalnog zdravlja, slaba akademska orijentacija i pijenje alkohola istaknuti kao odrednice pušenja; etnička pripadnost i dobro zdravstveno stanje istaknuti su kao odrednice tjelesne aktivnosti. Ovi nalazi ilustriraju važnost zajedničkih i jedinstvenih odrednica različitih zdravstvenih ponašanja. Tipično male veličine učinka na zdravstveno ponašanje naglašavaju potrebu za sustavnim programima istraživanja za razvoj učinkovitijih intervencija. Unatoč tome, čak i mali pozitivni učinci, ako se održavaju, mogu utjecati na dugoročne zdravstvene ishode (Joshipura i dr. prema Conner i Norman, 2017). Također, čak i mali učinci u intervencijama za prestanak pušenja mogu imati visoku razinu kliničke važnosti, zbog vrlo velike zdravstvene koristi koja se može postići prestankom pušenja (Conner i Norman, 2017, 4).

Politika i intervencije u okolišu mogu imati veći utjecaj na zdravstveno ponašanje na razini populacije. Povećanje cijene alkohola i duhana (putem zakona o minimalnim cijenama ili

povećanog oporezivanja) su najučinkovitiji politički instrument za smanjenje konzumacije alkohola i duhana na razini stanovništva. Daljnje dugoročne studije mogle bi nam pomoći da dobijemo bolje i dublje razumijevanje održavanja zdravstvenog ponašanja. S obzirom na važnost održavanja za zdravstvene ishode, ovo bi trebao biti ključni fokus za istraživanje zdravstvenog ponašanja koje stvarno pridonosi poboljšanju zdravstvenih ishoda (Conner i Norman, 2017, 7). Tijekom proteklih nekoliko desetljeća korištene su medijske kampanje u pokušaju da se utječe na različita zdravstvena ponašanja u masovnoj populaciji. Takve su kampanje prvenstveno bile usmjerene na upotrebu duhana i prevenciju srčanih bolesti, ali su se također bavile uporabom alkohola i nedopuštenih droga, pregledom i prevencijom raka, ponašanjem povezanim sa spolom, preživljavanjem djece i mnogim drugim zdravstvenim pitanjima. Izloženost takvim porukama općenito je pasivna, što je rezultat slučajnog učinka rutinske uporabe medija. Veliko obećanje masovnih medijskih kampanja leži u njihovoj sposobnosti širenja dobro definiranih poruka usmjerenih na ponašanje velikoj publici više puta, tijekom vremena, na usputan način (Wakefield i dr., 2010, 2).

Kardiovaskularne bolesti vodeći su uzrok smrti u cijelom svijetu i uvelike doprinose troškovima zdravstvene skrbi u razvijenim zemljama. Osim upotrebe duhana, čimbenici rizika uključuju visoki krvni tlak, visoke koncentracije kolesterola u krvi, lošu prehranu, tjelesnu neaktivnost i pretilost. Stope srčanih bolesti i moždanog udara smanjile su se od 1950., a stope pretilosti su zapanjujuće porasle među odraslima, a osobito među djecom u zemljama s visokim dohotkom. Sredinom 1980. i 1990. uslijedili su manji programi prevencije kardiovaskularnih bolesti. Sveukupno, ti su programi donijeli visoku razinu svijesti i poboljšanja u ponašanju koje smanjuje rizik, kao što su promjene u prehrani i povećanje tjelesne aktivnosti. Od sredine 1980. smanjio se opseg masovnih medijskih kampanja vezanih uz zdravlje srca, dok se povećao opseg onih usmjerenih na poboljšanje prehrane, povećanje tjelesne aktivnosti ili oboje. Kampanje s komponentama masovnih medija usmjerene na promjenu ponašanja prema tjelesnoj aktivnosti donijele su kratkoročna povećanja tjelesne aktivnosti, uglavnom kod visoko motiviranih pojedinaca. Procjena kampanja za promicanje prehrane i tjelesne aktivnosti, poput onih koje promiču kontrolu duhana, pokazuje da dok se kratkoročne promjene mogu postići, održive učinke je teško održati nakon završetka kampanja (Wakefield i dr., 2010, 7).

Istraživanje o procjeni prehrambenih navika i njihovog utjecaja na zdravlje adolescenata i mlađih odraslih osoba pokazuje da su muškarci u odnosu na djevojke znatno češće svakodnevno

konzumirali brzu hranu, prženu hranu, sireve, mesne prerađevine i obroke, zaslađena gazirana i alkoholna pića. Štoviše, u usporedbi sa ženskim spolom, muškarci su češće konzumirali zaslađene tople napitke s dvije ili više žličica šećera te su birali jaka alkoholna pića. Nadalje, muškarci su značajno rjeđe konzumirali voće od žena, zamjenjujući ga sokovima od voća, povrća ili voća i povrća. Analizom prehrambenih navika utvrđeno je da su studenti najčešće konzumirali 3-4 obroka dnevno. Muškarci su jeli obroke u određeno vrijeme češće od žena. Većina studenata jela je između obroka, obično od nekoliko puta tjedno do nekoliko puta dnevno. Najčešće birani međuobroci bili su voće, koje su znatno češće preferirale žene, te bomboni i kolačići. Štoviše, žene su znatno češće jele orašaste plodove, bademe, sjemenke i koštice. Gotovo polovica studenata, neovisno o spolu, procjenjuje da se njihova prehrana radnim danom samo malo razlikuje od one vikendom i praznicima. Slično tome, spol nije igrao nikakvu ulogu u procjeni prehrane sudionika, većina je svoju prehranu ocijenila kao „dobru“. Međutim, važno je napomenuti da je gotovo 40% sudionika svoju prehranu ocijenilo kao „lošu“ ili „vrlo lošu“. Samoprocjena znanja o prehrani od strane žena bila je primarno „dovoljna“ (56%) ili „dobra“ (29%), dok je procjena muškaraca bila „dovoljna“ (53%), ali je pokazala jasan pomak u odgovorima prema „nedovoljna“ (21%). Otprilike 50% oba spola navelo je obitelj i/ili rodbinu kao najvažniji izvor znanja o prehrani (Mizia i dr., 2021, 4-10).

Rezultati projekta europske školske ankete o alkoholu i drugim drogama (ESPAD) pokazuju da u 10 od 35 ESPAD zemalja, najmanje polovica učenika je tijekom života probala pušiti cigarete. Prosječna prevalencija pušenja cigareta bila je nešto veća kod dječaka (43 %) nego kod djevojčica (40 %). U otprilike polovici zemalja sudionica, dječaci su općenito češće probali cigarete nego djevojčice. Najveće stope trenutnih pušača utvrđene su u Italiji i Bugarskoj (po 32 %) i Rumunjskoj (31 %). Zemlje koje su prijavile prevalenciju u posljednjih 30 dana od 10 % ili nižu uključivale su Island (5,1 %), Norvešku i Maltu (po 10 %). Italija (31 %), Rumunjska (30 %) i Hrvatska (29 %) prijavile su visoku stopu pušenja za dječake, a Bugarska (36 %), Italija (34 %) i Slovačka (33 %) prijavile su visoku stopu pušenja za djevojčice. Prosječne stope ESPAD-a za dječake i djevojčice bile su približno iste, a stope za dječake i djevojčice također su bile slične u većini zemalja. Zemlje s primjetno višim stopama među dječacima nego djevojčicama bile su Kosovo (dječaci 21 % naspram djevojčica 11 %), Gruzija (17 % naspram 7,1 %), Farska ostrva (22 % naspram 13 %) i Ukrajina (25 % naspram 18 %) (Mokinaro i dr., 2020, 42).

U svim zemljama ESPAD-a, osim na Kosovu (29 %) i Islandu (37 %), više od polovice učenika izjavilo je da je konzumiralo alkohol barem jednom tijekom života. Najveće stope



konzumacije alkohola tijekom života (više od 90%) zabilježene su u Mađarskoj, Danskoj i Češkoj. Uz Kosovo i Island, zemlje s najnižim stopama (manje od 60%) bile su Norveška i Švedska. Najveća razlika između dječaka i djevojčica uočena je na Kosovu (41 % za dječake naspram 18 % za djevojčice). U prosjeku nije pronađena spolna razlika u konzumaciji alkohola tijekom posljednjih 30 dana (47 % za dječake naspram 46 % za djevojčice). Prosječno 13 % učenika ESPAD-a izjavilo je da je bilo u alkoholiziranom stanju u zadnjih 30 dana prije istraživanja. U Španjolskoj je primjetno više djevojčica nego dječaka prijavilo opijanje u posljednjih 30 dana (19 % za djevojčice naspram 14 % za dječake) (Mokinaro i dr., 2020, 46).

## **2.1. Sport i tjelesna aktivnost**

Tjelesna aktivnost se definira kao svaki tjelesni pokret koji proizvode skeletni mišići koji zahtijeva utrošak energije i može se izvoditi različitim intenzitetima, i akumulirano radom, kućanskim poslovima, prijevozom ili tijekom slobodnog vremena, ili pri bavljenju sportom, hodanjem, vožnjom bicikla, aktivnom rekreacijom i aktivnom igrom (WHO, 2022, 4). Sport je, s druge strane, mikrokozmos društva. Pod ovim se misli da je sport prozor u ili ogledalo koje odražava temeljne vrijednosti, vjerovanja i pretpostavke kulturne skupine. Sport je sastavni aspekt društvenog i kulturnog konteksta u kojem ljudi žive i oni uključuju više ljudi u zajedničko iskustvo nego bilo koja druga institucija ili kulturna aktivnost danas (Coakley prema Cunningham i Peachey, 2019). Budući da je sport mikrokosmos društva i također potencijalno mjesto za promjene, sociološko proučavanje sporta i tjelesne aktivnosti od velike je važnosti za akademike, studente, praktičare i sve dionike uključene u proizvodnju i potrošnju suvremenog sporta i atletike (Cunningham, 2019, 5-9).

Danas je bavljenje sportom sinonim za održavanje forme, poboljšanje našeg zdravlja i odnosa s drugima, poboljšanje našeg osobnog blagostanja. No, u određeno vrijeme suočavamo se sa sve većim postojanjem novih oblika slobodnog vremena, od kojih su mnogi povezani s korištenjem novih tehnologija, uglavnom nazvanih „digitalna zabava“ (surfanje internetom, *chatanje*, slanje SMS-ova), te s novim obrascima potrošnje (kupnja u trgovačkim centrima ili posjet *aqua* parkovima). Tjelesni karakter slobodnog vremena u našem kulturnom okruženju uglavnom je obilježen aktivnostima poput „šetnje“, „bavljenja sportom“, „aktivnosti u prirodi“ i „putovanja“. Ali gotovo svi sociološki podaci u globalnom kontekstu odražavaju važnu asimetriju između interesa za sport i bavljenja sportom (Sekot, 2010, 32/33).

Relevantna perspektiva prepreka sudjelovanju u sportu i tjelesnim aktivnostima na jednostavnoj razini uključuje visoke troškove, loš pristup objektima i nesigurna okruženja. Najvjerojatnije neizražen i generalno očit faktor ljudske lijenosti također igra neku važnu ulogu u preprekama tjelesnoj i sportskoj aktivnosti! Da sažmemo temu općih motivacija i prepreka sudjelovanju u tjelesnim i sportskim aktivnostima, moglo bi se zaključiti da zabava, užitak i društvena podrška imaju važniju ulogu kao prediktori sudjelovanja od percipiranih zdravstvenih dobrobiti. Zajedno sa starijim skupinama, djeca užitak i socijalnu interakciju s vršnjacima vide kao razloge za tjelesnu aktivnost. U većini slučajeva, uzori za djecu i mlade su obično lijepi i vitki u slučaju žena i mišićavi u slučaju muškaraca. Želja za vitkošću i izbjegavanjem prekomjerne težine i pretilosti dovodi do povećane motivacije za tjelesnu aktivnost. Ali ovaj model ne funkcionira jako u starijim populacijama (Allender prema Sekot, 2010, 35).

Živimo u vremenu kada društvo, kultura i znanost postaju sve svjesniji velike važnosti sporta ne samo kao dijela masovne kulture, već šire shvaćenog, za individualno i društveno zdravlje i dobrobit. Tjelesna aktivnost ljudi zauzima sve važniju ulogu u znanstvenom interesu o načinu života suvremenog društva i vrlo je bitan čimbenik u procesu ocjenjivanja razine zdravog i aktivnog načina života, kvalitete života i zdravlja općenito. Neizostavna uloga tjelesne aktivnosti u ljudskom životu trajno je znanstveno potvrđena i u kontekstu prevencije pretilosti. Razvoj sjedilačkog načina života rezultat je procesa socijalizacije prema tjelesnoj neaktivnosti koji se razvio u mladosti i nastavio u odrasloj dobi. Trenutno se u našem kulturnom okruženju suočavamo s očitom tendencijom: ljudi su sve više i više individualizirani, gube korisne učinke aktivnosti zajednice, uključeni su u pasivan način života, nedostaje im odgovarajuća razina tjelesnih aktivnosti i aktivnog sporta (Sekot, 2010, 29).

Iz neke perspektive vidljivo je da sport i tjelesna aktivnost dobivaju društveni, politički i zdravstveni značaj. Sa stajališta istraživanja determinanti bavljenja sportom i tjelesnom aktivnošću uočava se tendencija usvajanja kvantitativnih metoda. Sudionici se obično pitaju o aktivnostima u pet domena: aktivnost na poslu; aktivnost kod kuće (npr. kućanski poslovi, vrtlarstvo, održavanje uradi sam); šetnje najmanje 15 minuta; sportske aktivnosti i vježbe (Allender i dr. prema Sekot, 2010). Tjelesna aktivnost poboljšava kvalitetu života, zbog povećanja mentalnih i tjelesnih funkcionalnosti, a to zauzvrat produžuje životni vijek onih koji se njome bave (Steakley prema Angba, 2022). Razni znanstveni radovi utvrdili su da tjelesna aktivnost ima ulogu u rješavanju nekih psihičkih poremećaja. Istraživanja su utvrdila da je utjecaj tjelesnih aktivnosti na stanje

depresije pozitivan, da samopouzdanje i samopoštovanje proizlaze iz vježbanja, tjelesnih aktivnosti i sporta. Također, proizvodi pozitivne psihosocijalne ishode kod pojedinaca i zajednica u cjelini (Angba, 2022, 2).

Studije su također pokazale da aktivan način života u kombinaciji sa sportom daje mnoga pozitivna iskustva u životima mladih ljudi. Odgovornost, vodstvo, predanost i druge upravljačke vještine mogu se naučiti sudjelovanjem u timskim sportovima, ti su čimbenici važni za mentalno zdravlje i pomažu u izgradnji timskog rada i učinkovitoj komunikaciji s drugima radi rješavanja problema. Često pamćenje, ponavljanje i učenje skupova vještina tijekom sporta poboljšava kognitivni razvoj. Gledanje kako se nečiji naporan rad isplaćuje i postizanje *fitness* ciljeva također može povećati moral i samopouzdanje, kao i potaknuti pojedinca da postigne druge postavljene ciljeve, čineći postavljanje ciljeva nagrađujućim i uzbudljivim procesom učenja. Sport također pomaže u smanjenju pritiska i stresa: to je zato što vježbanje prirodno pomaže opustiti se i osloboditi se stresa. Interakcija sa suigračima također pomaže međuljudskim odnosima (MU Healthcare prema Angba, 2022). Sportske aktivnosti pomažu ljudima da postignu dobru kondiciju, kao i potiču zdrave izbore poput apstinencije od pušenja i pijenja među adolescentima (DHA prema Angba, 2022, 3).

Jedan primjer sociološkog istraživanja koje pokazuje interes za istraživanje zdravlja i tjelesne aktivnosti u 1950-ima je *Whitehall* studija. Studija *Whitehall*, pokrenuta 1967. godine, bila je veliki istraživački projekt koji su proveli britanski sociolog Sir Michael Marmot i njegovi kolege. Međutim, njegovo podrijetlo može se pratiti unatrag do 1950-ih kada su postavljeni početni temelji. Studija je imala za cilj istražiti društvene determinante zdravlja i ispitati odnos između stupnja zaposlenosti i stope smrtnosti među britanskim državnim službenicima. Istraživanje se posebno usredotočilo na velike razlike u zdravstvenim ishodima uočenim između različitih stupnjeva zaposlenja unutar britanske državne službe. Nalazi iz studije *Whitehall* pružili su dokaze o socijalnom gradijentu zdravlja, s nižim razredima zaposlenja koji imaju veće stope smrtnosti i lošije zdravstvene ishode u usporedbi s višim razredima zaposlenja. Studija je istraživala različite čimbenike koji bi mogli pridonijeti tim razlikama, uključujući stil života i zdravstveno ponašanje kao što je tjelesna aktivnost. Otkrilo je da su zaposlenici na višim radnim mjestima imali veći pristup resursima i mogućnostima za tjelesnu aktivnost, kao što su prostori za vježbanje i slobodno vrijeme. Nasuprot tome, oni u nižim razredima suočavaju se s više prepreka za bavljenje redovitom tjelesnom aktivnošću zbog čimbenika kao što su ograničeno slobodno vrijeme, veći zahtjevi posla

i niži socioekonomski status. Ovi su nalazi istaknuli važnost društvenih čimbenika i socioekonomskog statusa u oblikovanju zdravstvenih ishoda i pokazali jasan interes za razumijevanjem odnosa između zdravlja i tjelesne aktivnosti tijekom 1950-ih i kasnije. Studija Whitehalla značajno je pridonijela području sociologije pokazujući kako društveni čimbenici i nejednakosti mogu utjecati na zdravlje i dobrobit (Marmot i dr., 1984, 1003-1006).

Istraživanje koje je provela Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) izvješćuje da najnovije globalne procjene pokazuju kako 1,4 milijarde odraslih osoba, što čini 27,5% svjetske odrasle populacije, ne ostvaruje preporučenu razinu tjelesne aktivnosti za očuvanje i unapređenje vlastitog zdravlja. Ovaj podatak je posebno zabrinjavajući s obzirom na to da se ta brojka gotovo nije mijenjala. Također, uočavaju se znatne razlike u razinama tjelesne aktivnosti među različitim regijama, zemljama, dobima i spolovima. Primjerice, u 2016. godini, postotak neaktivnih odraslih osoba u visoko razvijenim zemljama iznosio je 36,8%, što je dvostruko više u usporedbi s nisko razvijenim zemljama gdje je taj postotak iznosio 16,2%. U većini zemalja žene su manje aktivne od muškaraca – osobito u regiji istočnog Sredozemlja i regiji Amerike. U svim regijama SZO-a, i žene i muškarci postaju manje aktivni kako stare, unatoč jasnim dokazima da aktivnost koristi starijim odraslim osobama u pogledu sprječavanja padova, zadržavanja neovisnosti, smanjenja izolacije i održavanja društvenih veza radi poboljšanja psihosocijalnog zdravlja. I usprkos prirodnoj sklonosti aktivnoj igri i rekreaciji, mladi su u adolescenciji daleko manje aktivni nego što bi se moglo očekivati. Najnoviji globalni podaci otkrivaju da većina (81%) dječaka i djevojčica u dobi od 11 do 17 godina provodi manje od jednog sata dnevno baveći se tjelesnom aktivnošću umjerenog do jakog intenziteta; a više je djevojčica neaktivno nego dječaka u većini zemalja (85% odnosno 77,6%). Tamo gdje su postignuta skromna poboljšanja u razinama tjelesne aktivnosti za adolescente, ona su bila više među dječacima nego među djevojčicama, čime se dodatno učvršćuju spolne razlike u tjelesnoj aktivnosti koje traju tijekom cijelog života. Alarmanтно, ako se ovaj trend nastavi, globalni cilj relativnog smanjenja od 15% između 2018. i 2030. neće biti ispunjen za odrasle. Stoga postoji hitna potreba za povećanjem i udvostručenjem napora kako bi se puni doprinos tjelesne aktivnosti za zdravlje, dobrobit i ekonomiju (WHO, 2022, 8).

Istraživanje Eurobarometra iz 2014. godine o sportu iznijelo je zabrinjavajuće podatke o visokoj razini fizičke neaktivnosti u Europskoj uniji. Prema najnovijem istraživanju Eurobarometra o sportu i tjelesnoj aktivnosti, čak 59% građana Europske unije rijetko ili nikada ne vježba ili se ne bavi sportom, dok njih 41% to radi barem jednom tjedno. Zanimljivo je

primijetiti da su građani sjevernih europskih zemalja znatno aktivniji u tjelesnim aktivnostima u usporedbi s onima sa juga i istoka Europe. Odgovarajući na ove rezultate, Androulla Vassiliou, povjerenica za sport Europske unije, naglasila je potrebu za poduzimanjem mjera koje bi potaknule veći broj ljudi da uključe sport i tjelesnu aktivnost u svoj svakodnevni život. Istaknula je kako je ovo ključno, ne samo za individualno zdravlje, blagostanje i integraciju, već i zbog značajnih ekonomskih troškova koji proizlaze iz nedostatka fizičke aktivnosti. Europska komisija podržava napore država članica u promicanju tjelesne aktivnosti među građanima i planira provoditi nedavno usvojenu Preporuku Vijeća o tjelesnoj aktivnosti korisnoj za zdravlje, te nastaviti s inicijativama kao što je Europski tjedan sporta. Također, novi program Erasmus+ će prvi put osigurati financijska sredstva za transnacionalne projekte koji promiču sport i tjelesnu aktivnost. Iz ovog istraživanja proizlazi i zaključak da bi lokalne vlasti mogle imati značajnu ulogu u poticanju građana na veću tjelesnu aktivnost. <sup>2</sup>

Rezultati istraživanja provedenog u lipnju 2017. godine od strane Središnjeg državnog ureda za šport otkrivaju zabrinjavajuću sliku tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj. Gotovo dvije trećine, točnije 62% stanovništva starijeg od 15 godina, ne sudjeluje u sportskim, rekreacijskim ili drugim tjelesnim aktivnostima. Ovi trendovi postaju izraženiji s dobi, što znači da stariji građani manje vježbaju. Samo 38% građana u Hrvatskoj redovito se bavi športskim ili rekreacijskim aktivnostima, pri čemu samo 12% to čini tri do četiri puta tjedno, dok 9% vježba pet puta tjedno ili češće. Zanimljivo je da su tjelesno aktivniji stanovnici većih gradova, obrazovano mlađe stanovništvo s višim prihodima, te učenici i studenti između 15 i 20 godina. Ovo istraživanje također pokazuje da žene češće preferiraju kraće tjelesne aktivnosti (do 30 minuta), dok mladi između 15 i 20 godina češće izdvajaju više od sat vremena za rekreaciju. Omiljena mjesta za vježbanje su otvoreni prostori, parkovi i priroda (46%), dok se 30% građana odlučuje za sportske ili fitness klubove, a 27% vježba kod kuće. Glavni motiv za 61% građana da se bave tjelesnim aktivnostima je zdravlje. Ovi rezultati jasno ukazuju na potrebu za poticanjem građana na veću tjelesnu aktivnost i razvijanjem svijesti o koristima koje donosi redovito vježbanje. To je također jedan od ciljeva Nacionalnog programa sporta, čiji je razvoj potaknut rezultatima ovog istraživanja provedenog na reprezentativnom uzorku od 1000 stanovnika starijih od 15 godina u Hrvatskoj. <sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/hr/IP\\_14\\_300](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/hr/IP_14_300)

<sup>3</sup> <https://europski-tjedan-sporta.hr/cak-62-hrvata-nije-tjelesno-aktivno-u-nedovoljnom-kretanju-prednjace-stariji/>

Istraživanje o sportu u Hrvatskoj tijekom pandemije u 2021. i 2022. godini podijeljeno je na dva dijela. Prvi dio fokusirao se na aktivnosti vezane uz sport prije, za vrijeme i nakon lockdowna u proljeće. Ovaj lockdown, koji se protezao od sredine ožujka 2020. do prve polovice svibnja 2020., karakterizirali su općenita ograničenja u kretanju i socijalnim kontaktima. Drugi dio istraživanja naglasak je stavio na sudjelovanje u sportskim aktivnostima prije i za vrijeme zatvaranja sportskih objekata. Ova zabrana, uvedena krajem studenog 2020., ograničila je pristup sportskim objektima koji su bili zatvoreni za javnost (Gospodnetić, 2021, 1). Skoro polovina ispitanih izrazila je namjeru da neće izbjegavati posjete zatvorenim sportskim objektima tijekom zime, dok je oko trećine sudionika izjavilo da planira izbjegavati takve posjete. Za petinu sudionika bila je nesigurna opcija. Gotovo polovina sudionika nije osjećala strah ili je osjećala samo djelomičan strah od zaraze virusom COVID-19, dok je manje od 2% njih osjećalo potpuni strah. Više od 43% sudionika reklo je da im se bavljenje sportom djelomično pomoglo nositi se s izolacijom tijekom lockdown-a, dok je za 38.3% njih sport u potpunosti pomogao. Samo 6% sudionika nije osjećalo nikakvu korist od bavljenja sportom u to vrijeme (Gospodnetić, 2021, 5-7).

U drugom dijelu istraživanja, 80.33% sudionika je izvijestilo da su trenirali u zatvorenim sportskim objektima prije njihova zatvaranja, dok je 19.67% njih to nije činilo. Kada je riječ o strahu od zaraze virusom COVID-19, 31.9% sudionika nije osjećalo strah, što je izraženiji manjak straha u usporedbi s prvom fazom istraživanja. Većina ispitanih (oko 85%) nije bila pozitivna na virus COVID-19, dok je samo manji postotak njih prebolio bolest. Kada su pitali sudionike gdje su se zarazili virusom COVID-19, većina (gotovo 85%) navela je da su se zarazili izvan sportskih treninga, dok je samo 3.45% ljudi reklo da su se zarazili tijekom treninga. (Gospodnetić, 2021, 9-13).

## **2.2. Prehrambene navike**

Od vremena Simmela pa nadalje, hrana je postala važan predmet sociološkog promatranja. Proces prehrane može se tumačiti kroz dualističku perspektivu, gdje hrana istovremeno potiče zajedništvo i individualnost. Primjerice, u primitivnim društvima, zajednički obroci iz kotla ili istog lonca simboliziraju povezanost, dok uvođenje pribora za jelo naglašava individualnost. Kroz prizmu prehrane, može se analizirati i klasna struktura društva. Pripadnici viših klasa često se pridržavaju određenih pravila u prehrani, pokazujući istančan ukus i brinući o svome tijelu. Hrana

za njih ima i društveno značenje jer izbor restorana ili konzumiranje određene hrane može označavati status i mjesto na društvenoj ljestvici. Osim toga, posjedovanje znanja o hrani i pravilnom ponašanju za stolom postaje oblik kulturnog kapitala. S druge strane, pripadnici radničke klase često se brinu prvenstveno o osnovnim egzistencijalnim potrebama hrane. Za njih je hrana važna iz perspektive egzistencijalne funkcije, a ne kao sredstvo društvene afirmacije. U suvremenom društvu, tema zdravlja, zdrave prehrane i tjelesnog izgleda postaje sve značajnija. Odnos prema vlastitom tijelu postao je jedna od ključnih vrijednosti, a neuredan izgled i debljina se često tumače kao nemoralno i neodgovorno ponašanje. U skladu s tim, super-marketi sve više nude proizvode namijenjene onima koji vode zdrav život, a specijalizirane prodavaonice pružaju alternative i prirodne preparate koji promoviraju zdravlje (Harbaš, 2018, 113-115).

*Što je zdrava prehrana?* Mnogi kliničari ne mogu odgovoriti na ovo često pitanje pacijenata. Razumljiva je poteškoća da se ponudi jednostavan odgovor. Ogromna količina podataka koju su generirali istraživači hrane i prehrane zajedno s ponekad kontradiktornim nalazima, naizgled neuspješnim preporukama i poplavom dezinformacija u knjigama o dijeti i medijima može se činiti kao da je objašnjavanje osnova zdrave prehrane slično za opisivanje zamršenosti fizike čestica. To je nesreća, jer sada postoji dovoljno čvrstih dokaza iz pouzdanih izvora da istakaju jednostavne, ali uvjerljive preporuke o prehrani. U Sjedinjenim Američkim Državama i drugim razvijenim zemljama prosječna žena može očekivati da će živjeti 80 ili više godina. Uz takvu dugovječnost, nije dovoljno samo konzumirati kalorije potrebne za održavanje tijela, njegovu izgradnju i popravak. Hrana koja opskrbljuje te kalorije može utjecati na rizik od razvoja kroničnih stanja, koja sežu od bolesti srca i raka do osteoporoze i gubitka vida povezanog sa starenjem. Iako još mnogo toga treba naučiti o ulozi određenih hranjivih tvari u smanjenju rizika od kroničnih bolesti, velik broj dokaza podupire korisnost zdravih prehrambenih obrazaca koji naglašavaju hranu od cjelovitih žitarica, mahunarke, povrće i voće te ograničavaju rafinirani škrob, crveno meso, punomasne mliječne proizvode te hranu i pića s visokim udjelom dodanih šećera. Takve su dijete povezane sa smanjenim rizikom od niza kroničnih bolesti. Dijeta je, naravno, samo jedan pristup prevenciji bolesti. Ograničenje unosa kalorija za održavanje zdrave tjelesne težine, redovito vježbanje i nepušenje tri su druge ključne strategije. Uvjerljivi podaci iz Studije o zdravlju medicinskih sestara pokazuju da su žene koje su slijedile obrazac zdravog načina života koji uključuje ove četiri strategije imale 80% manju vjerojatnost da će razviti kardiovaskularne bolesti

tijekom 14-godišnjeg razdoblja u usporedbi sa svim ostalim ženama u studiji (Skerrett i Willett, 2010, 1/2).

Živjeti zdrav način života je očekivanje svih, ali vrlo malo ljudi poštuje pravilo zdravog života. Započinje unosom prvog obroka, tj. doručka koji je početni obrok u danu i daje vam dovoljno energije za obavljanje dnevnog posla. Dnevna količina energije ovisi o odabiru sastojaka hrane. Što jesti što ne jedno je od najtežih pitanja o kojima se može raspravljati. Od mnogo masnoća do ogromnog povrća, svaki sastojak ima svoje dobre učinke na tijelo. Popularnost *junk fooda* zanemarila je važnost organske hrane, ali uz potporu i ideologiju nekolicine intelektualaca trend se sada razvija gdje mnogi znaju za razliku između organske i anorganske hrane. Da biste smanjili nezdravu hranu, morate biti svjesni sporog kuhanja i trebali biste uvesti naviku organske hrane u svoj život kako biste izbjegli bilo kakve zdravstvene probleme. Dijeta je sastav više obroka u kojima svi esencijalni sastojci hrane imaju važnu ulogu u organizmu. Pomaže u postizanju prave količine energije i pomaže u učinkovitom tjelesnom funkcioniranju. Vaša dnevna prehrana trebala bi se sastojati od proteina, masti, ugljikohidrata, vitamina i minerala. Možete prilagoditi ove prehrambene vrijednosti prema tjelesnim potrebama i povećati ih prema svojoj tjelesnoj građi. Za one koji su daleko od izgradnje mišića ili bilo koje vrste vježbanja, trebali bi kontrolirati unos (proteina, masti i ugljikohidrata). Pretjerana konzumacija može povećati kolesterol, masnu jetru i loše utjecati na rad bubrega. Oni koji su zainteresirani za izgradnju tijela mogu unositi više proteina i masti kako bi se moglo postići stvaranje mišića. Količina unesene hrane mora se probaviti, a energija treba učinkovito trošiti. Konzumaciju alkohola treba ograničiti jer navika jedenja mesa uz piće može povećati kolesterol i može biti opasno za zdravlje. Nezdravu hranu treba izbjegavati i treba je konzumirati vrlo malo jer ima enormne kalorije, a konzumacija te hrane čini vas još masnijima (Pandey, 2020, 64).

Ribeiro Jéssica Souza izjavila je da je potražnja za prehrambenim aditivima povećana što dovodi do nekoliko ozbiljnih bolesti povezanih sa zdravljem. Potražnja je povećana zbog nedostatka vremena i zauzetosti među ljudima. Konzumacija gotove hrane postala je vrlo česta zbog vremenskog ograničenja. Manja dostupnost voća i povrća također je jedan od razloga povećanja potražnje za aditivima u hrani. Problem težine je čest problem u suvremenom društvu. Život koji se brzo kreće donio je strašne promjene i razvio loše navike kod čovjeka. Neprikladna prehrana i nedostatak nutritivno uravnotežene hrane jedan je od darova toga. Obrok treba konzumirati prema potrebama organizma, a količinu tjelesne aktivnosti provodi pojedinac.



Uključivanje svih glavnih nutritivnih sastojaka u hranu osigurava dovoljnu količinu energije i pomaže u učinkovitoj tjelesnoj funkciji (Pandey, 2020, 66).

Istraživanja sugeriraju da „zdravi“ izbori hrane kao što je konzumacija voća i povrća imaju dobrobiti ne samo za fizičko, već i za mentalno zdravlje i mogu biti dugoročna investicija u buduću dobrobit. Ovo gledište je u suprotnosti s uvjerenjem da visokokalorična hrana ima bolji okus, čini nas sretnima i ublažava negativno raspoloženje. Kada je riječ o prehrani, istraživači, mediji i kreatori politike uglavnom se usredotočuju na negativne aspekte prehranbenog ponašanja, poput ograničavanja određene hrane, brojanja kalorija i dijete. Isto tako, naponi zdravstvene intervencije, uključujući kampanje primarne prevencije, obično potiču potrošače da zamijene očekivano uživanje u hedonističkoj i ugodnoj hrani zdravstvenim dobrobitima. Međutim, istraživanje je pokazalo da su dijete i suzdržana prehrana često kontraproduktivni i mogu čak povećati rizik od dugoročnog debljanja i poremećaja prehrane. Obećavajuća nova perspektiva podrazumijeva pomak od hrane kao čiste hrane prema pozitivnijoj perspektivi ljudskog prehranbenog ponašanja usmjerenoj na dobrobit. Tvrdnja da je odabir zdrave hrane, kao što je veća konzumacija voća i povrća, povezana s većom srećom i blagostanjem, jasno je u suprotnosti s uobičajenim uvjerenjem da posebno hrana s visokim udjelom masnoće, visokim udjelom šećera ili visokokaloričnom hranom ima bolji okus i čini nas sretni dok ih jedemo. Kada je u pitanju prehrana, ljudi obično imaju spontanu asocijaciju „nezdravo=ukusno“ i pretpostavljaju da čokolada bolje podiže raspoloženje nego jabuka. Prema ovoj perspektivi blagostanja u ovom trenutku, potrošači moraju zamijeniti očekivani užitek u jelu zdravstvenim troškovima konzumiranja nezdrave hrane (Wahl i dr., 2017, 1/2).

Istraživanje provedeno u Poljskoj 2016.-2019. godine na mladim poljacima (18-26) pokazalo je kako postoje tri velike prepreke zdravom hranjenju. Najveća prepreka bio je nedostatak financijskih sredstava, što je obeshrabilo sudionike u kupnji zdravih proizvoda. Druga prepreka bio je nedostatak vremena za pripremu zdravih obroka. Treća prepreka bila je nepoznavanje principa zdrave prehrane. Značajna prepreka bila je i nemogućnost pripreme obroka. Bitna motivacija za uvođenje zdravih prehranbenih navika je mogućnost mršavljenja. Pri analizi barijera koje najteže otežavaju primjenu zdrave prehrane, ukazano je da je najveću vrijednost postigao faktor „nema vremena“. Ta je barijera znatno kritičnija za ne baš aktivne ljude nego za druge skupine. Međutim, nedostatak financijskih sredstava znatno je kritičnija prepreka za tjelesno neaktivne nego za druge skupine. U sljedećoj fazi istraživanja prehranbene navike mladih Poljaka

suočene su s njihovom tjelesnom aktivnošću. Prehrambeno ponašanje je značajno variralo zbog tjelesne aktivnosti mladih Poljaka. Najbolje su se hranili vrlo aktivni sudionici (25%) i aktivni (75,00%). Čak 35,09% mladih Poljaka koji se nisu bavili nikakvom aktivnošću imalo je vrlo lošu prehranu. U skupini sudionika s lošim prehrambenim navikama dominiraju neaktivne osobe. Međutim, među sudionicima s dovoljnim prehrambenim navikama dominiraju aktivne i vrlo aktivne osobe. Sudionici koji su imali vrlo loše prehrambene navike značajno su se razlikovali od ostale tri skupine. S druge strane, sudionici koji nisu tjelesno aktivni nisu bili usko povezani ni s jednom skupinom prehrambenih ponašanja, ali su bili najbliži osobama s vrlo lošim prehrambenim navikama (Mazurek-Kusiak i dr., 2021, 7-9).

Talijansko istraživanje o prehrambenim navikama i promjenama načina života tijekom karantene COVID-19 utvrđuje da što se tiče promjena stila života tijekom karantene COVID-19, većina stanovništva izjavljuje da nije promijenila svoje navike (46,1%), dok 37,2% smatra da ih je poboljšalo ili pogoršalo. Konkretno, tijekom karantene smanjene su navike pušenja kod žena, a broj sati spavanja je povećan kod oba spola. Što se tiče tjelesne aktivnosti, nije primijećena značajna razlika između postotka ljudi koji nisu trenirali prije (37,7%) niti tijekom (37,4%) karantene zbog COVID-19. Naprotiv, utvrđena je veća učestalost treninga tijekom izvanrednog stanja u odnosu na prethodno razdoblje kod muškaraca. Što se tiče prehrambenih navika, više od polovice sudionika osjeća promjenu u percepciji gladi (17,7%) i sitosti (34,4%) (17,7%) njih imaju manji ili veći apetit. Anketa je istraživala varijacije u unosu hrane tijekom izvanredne situacije s COVID-19. Podaci pokazuju povećanje konzumacije domaćih recepata (npr. slatkisha, pizza i kruha), žitarica, mahunarki, bijelog mesa i toplih napitaka, a smanjenje unosa svježe ribe, slastica i peciva, hrane za dostavu i alkoholnih pića. Tijekom karantene COVID-19, 35,8% ispitivane populacije izjavilo je da jede više ili manje zdravu hranu (voće, povrće, orašaste plodove i mahunarke). Utvrđeno je da je percepcija debljanja pozitivno i obrnuto povezana s povećanom konzumacijom nezdrave hrane ili zdrave hrane, s višim BMI-om i ženskim spolom. Štoviše, ljudi koji su suspendirali svoj uobičajeni posao ili počeli pametno raditi imaju veću percepciju da su povećali svoju težinu u usporedbi s subjektima koji nisu promijenili svoju rutinu posla (Di Renzo i dr., 2020, 4-6).

### **3. Metodološki i empirijski aspekti istraživanja**

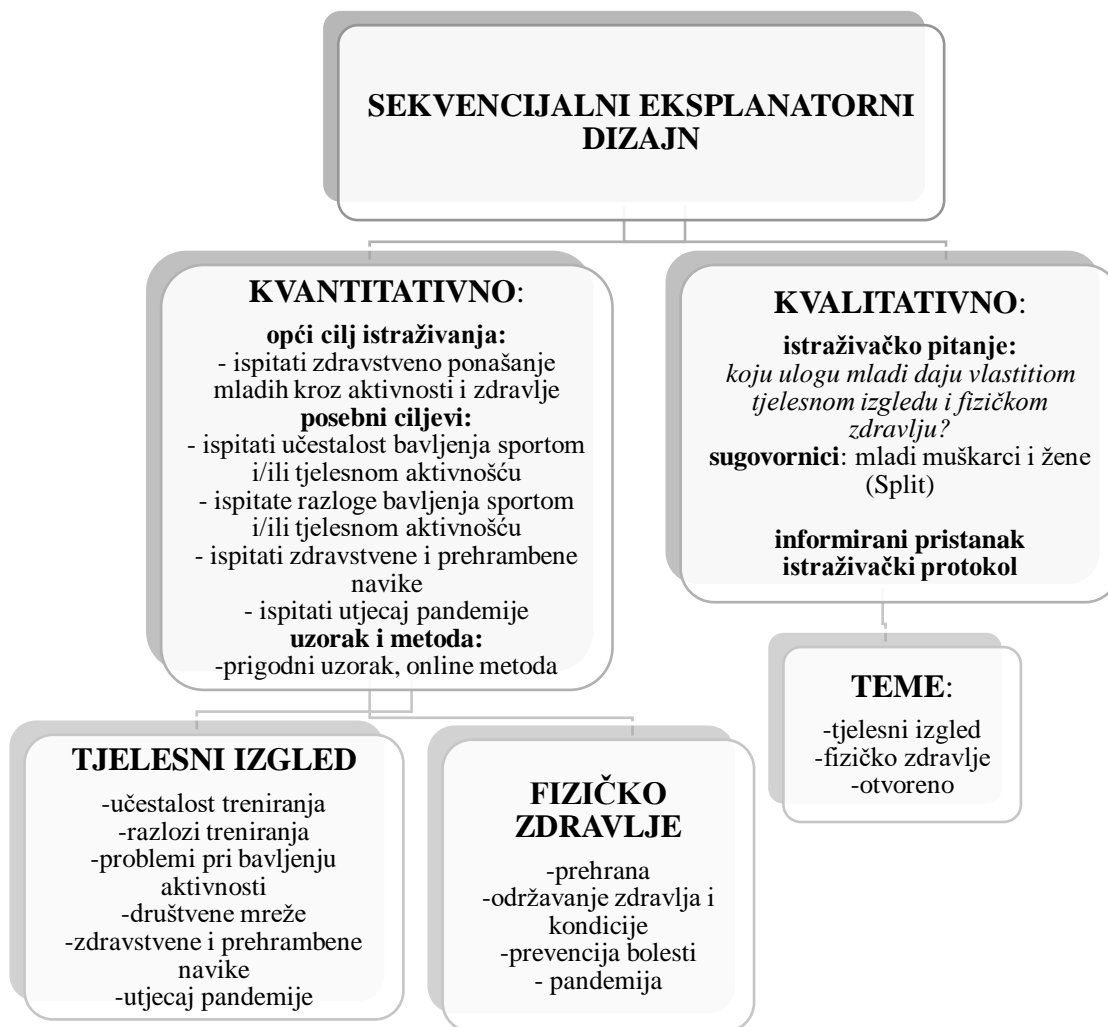
#### **3.1. Istraživački dizajn**

U istraživanju je korišten eksplanatorni sekvencijalni dizajn. Eksplanatorne sekvencijalne mješovite metode su one u kojima istraživač prvo provodi kvantitativno istraživanje, analizira rezultate, a zatim gradi na rezultatima kako bi ih detaljnije objasnio kvalitativnim istraživanjem. Smatra se eksplanatornim jer su početni rezultati kvantitativnih podataka dodatno objašnjeni s kvalitativnim podacima. Smatra se sekvencijalnim jer nakon početne kvantitativne faze slijedi kvalitativna faza. Ova vrsta dizajna popularna je u područjima s jakom kvantitativnom orijentacijom (dakle projekt započinje kvantitativnim istraživanjem), ali predstavlja izazove identificiranja kvantitativnih rezultata za daljnje istraživanje i nejednake veličine uzorka za svaku fazu studije. Kvantitativne i kvalitativne baze podataka analiziraju se odvojeno u ovom pristupu. Istraživač kombinira dvije baze podataka oblikom integracije koji se zove povezivanje kvantitativnih rezultata s kvalitativnom zbirkom podataka. Kvantitativni rezultati ne mogu samo informirati postupak uzorkovanja, već mogu ukazati na vrste kvalitativnih pitanja koja se postavljaju sudionicima u drugoj fazi. Budući da se analiza odvija neovisno za svaku fazu, ovaj je dizajn koristan za studentska istraživanja i možda ga je lakše postići (od konvergentnog dizajna) jer jedna baza podataka objašnjava drugu, a prikupljanje podataka može se vremenski rasporediti. Istraživač mješovitih metoda tumači naknadne rezultate u odjeljku za raspravu studija. Ovo tumačenje slijedi oblik prvo izvješćivanja o kvantitativnim rezultatima prve faze, a zatim o kvalitativnih rezultatima druge faze, zatim koristi treći oblik tumačenja: kako kvalitativni nalazi pomažu objasniti kvantitativne rezultate. Uobičajeni pogrešan korak istraživača u ovom trenutku je spajanje dviju baza podataka. Namjera dizajna je da kvalitativni podaci pomognu pružiti veću dubinu, bolji uvid u kvantitativne rezultate. U skladu s tim, nakon što istraživač predstavi opće kvantitativne, a zatim kvalitativne rezultate, treba uslijediti rasprava koja specificira kako kvalitativni rezultati pomažu proširiti ili objasniti kvantitativne rezultate. Budući da pitanja o kvalitativnoj bazi podataka sužavaju opseg kvantitativnih pitanja, ne preporučuje se izravna usporedba ukupnih rezultata dviju baza podataka. Kao i kod svih studija mješovitih metoda, istraživač treba utvrditi valjanost rezultata kvantitativnih mjera i raspraviti valjanost kvalitativnih nalaza. Ako kvantitativne rezultate objašnjavamo dublje, onda ima smisla odabrati kvalitativni uzorak od pojedinaca koji su sudjelovali u kvantitativnom uzorku. Time se maksimizira važnost jedne faze koja objašnjava drugu. Ovo su neki od izazova koji se moraju ugraditi u proces

planiranja za dobru eksplanatornu studiju sekvencijalnih mješovitih metoda (Creswell i Creswell, 2018, 34/35).

U nastavku je grafički prikaz istraživačkog dizajna prema provedenim fazama.

Grafički prikaz 1. Istraživački dizajn korišten u istraživanju



### 3.2. Etički aspekti istraživanja

Studentica Lidija Grubišić provela je sve intervjuje ovog diplomskog rada, a u to vrijeme imala je titulu *univ.bacc.soc.* Istraživačica je ženskog spola, a iskustvo koje je prethodilo pisanju ovog diplomskog rada stekla je tijekom izrade završnoga rada, kao i sudjelujući na projektima koji su se provodili u svrhu nastave na Odsjeku za sociologiju Filozofskog fakulteta u Splitu na fakultetu koji su pridonijeli poznavanju cjelokupnog istraživačkog procesa. U kvantitativnom dijelu istraživanja proveden je anketni upitnik koji je ispunilo 385 sudionika koji se ispunjavao preko *Google Forms*a nakon čega je slijedio kvalitativni dio istraživanja koji je proveden pomoću intervjuja, a svih 10 sudionika intervjuja također je ispunilo i anketni dio istraživanja. Svi sudionici su prije započetog intervjuja bili upoznati s temom istraživanja, kao i ciljem, a objašnjeno im je kako u bilo kom trenu mogu odustati od istraživanja, kao i dobiti transkripte svog intervjuja na uvid. Ono što su sudionici znali o istraživačici bio je identitet, stupanj obrazovanja, razlog zainteresiranosti za temu i njezina prijašnja iskustva sa sličnim.

Također se, tijekom procesa tematske analize, naglasak stavlja na važnosti angažiranja istraživača u reflektivnom i iterativnom procesu. Ovaj proces uključuje kritičku samorefleksiju i svijest o utjecaju istraživača na analizu. Refleksivnost se odnosi na svjesnost istraživača o vlastitim pretpostavkama, vrijednostima i poziciji te kako to može utjecati na proces istraživanja, prikupljanje podataka i interpretaciju rezultata. Važno je da istraživači budu svjesni svojih uloga, perspektiva i potencijalnih utjecaja na istraživanje te da se aktivno uključe u reflektivni proces kako bi razumjeli vlastite pretpostavke i njihov utjecaj na interpretaciju rezultata. Istraživači bi trebali dokumentirati svoje refleksije i razmatranja tijekom istraživačkog procesa te transparentno prikazivati ulogu istraživača u istraživanju. Ovo doprinosi rigoroznosti istraživanja i omogućuje čitateljima da bolje razumiju kontekst istraživanja i interpretaciju rezultata. Braun i Clarke priznaju da subjektivnost i predrasude istraživača mogu utjecati na identifikaciju i interpretaciju tema. Ističu potrebu da istraživači budu transparentni u pogledu vlastitih perspektiva i pristranosti te da razmotre kako oni mogu oblikovati analizu. Njihov pristup tematskoj analizi potiče istraživače da budu samosvjesni, reflektivni i transparentni u svom angažmanu s podacima. Ovo je u skladu sa širim pojmom refleksivnosti u kvalitativnom istraživanju, koje naglašava kritičku samorefleksiju i svijest o ulozi istraživača u oblikovanju procesa analize. Refleksivnost prepoznaje da istraživači nisu neutralni ili objektivni promatrači, već su aktivni sudionici u istraživačkom procesu.

Uključujući se u refleksivnost, sociolozi nastoje razumjeti i pozabaviti se potencijalnim utjecajem vlastitih perspektiva na ishode istraživanja (Braun i dr., 2019, 848-850).

Svim sudionicima istraživanja objašnjena je svrha i ciljevi istraživanja te način provedbe istraživanja. U nastavku je obrazac informiranog pristanka:

Grafički prikaz 2. Obrazac informiranog pristanka korišten u istraživanju

| <b>OBRAZAC INFORMIRANOG PRISTANKA</b>  |                 |
|--|-----------------|
| <b>Mjesto i datum:</b>   | _____           |
| <b>Intervjuer:</b>   | Lidija Grubišić |
| Poštovani/-a,  |                 |
| studentica sam druge godine jednopredmetnog diplomskog studija sociologije na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Splitu. U sklopu diplomskog rada provodim istraživanje na temu odnosa mladih prema vlastitom tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju. Cilj je istražiti koju ulogu mladi Splitsani i Splitsanke daju vlastitom tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju. U svrhu prikupljanja podataka primjenjujem metodu polustrukturiranog intervjua. Razgovor će biti sniman pomoću mobilne aplikacije za snimanje zvuka. Vaše sudjelovanje je anonimno i dobrovoljno te možete odustati u bilo kojem trenutku. Transkripti intervjua će biti uvršteni u konačan izvještaj, a citati korišteni u svrhu analize. Vaše ime neće biti korišteno, a Vaši osobni podaci će biti anonimizirani. |                 |
| Daljnjim sudjelovanjem u ovom istraživanju dajete svoj pristanak na ovdje opisane postupke istraživanja.   |                 |
| Hvala na suradnji!   |                 |
| <b>Sugovornik/-ca:</b>   | _____           |

### 3.3. Kvantitativno istraživanje

Zdravstveno ponašanje mladih predstavlja važan sociološki i javnozdravstveni fenomen. Opći cilj istraživanja bio je ispitati zdravstveno ponašanje mladih, dok su posebni ciljevi uključivali ispitivanje učestalosti bavljenja sportom i/ili tjelesnom aktivnošću, razloge za bavljenje sportom i/ili tjelesnom aktivnošću, zdravstvene i prehrambene navike te utjecaj pandemije na ove faktore. U radu su postavljene sljedeće istraživačke hipoteze:

- **[H1]**, treniranje/vježbanje zbog viška slobodnog vremena razlikovat će se s obzirom na osobni mjesečni приход

- [H2], učestalost zdravstvenih i prehrambenih navika razlikovat će se s obzirom na spol
- [H3], učestalost navika tijekom pandemije razlikovat će se s obzirom na spol

U ovom dijelu istraživanja korišten je prigodni uzorak, a sudionici su bili ispitani online metodom prikupljanja podataka koristeći upitnik kao instrument. Upitnik je postavljen na *Facebook* i *Instagram* profilima autorice gdje su prijatelji i poznanici lako mogli ući i ispuniti ga preko postavljenog linka, a također i prosljediti dalje svojim prijateljima. Osim vlastitih profila, upitnik je bio postavljen i u privatnu *Facebook* grupu FFST, kao i u javnu *Facebook* grupu Anketalica – podijeli svoju anketu. Sveukupno je upitnik bio otvoren otprilike 2 mjeseca, od sredine svibnja 2022. godine, do sredine srpnja 2022. godine. Istraživanje je obuhvatilo tri seta pitanja koji su se odnosili na strukturalna obilježja sudionika, tjelesni izgled i fizičko zdravlje. U dijelu upitnika gdje smo ispitivali tjelesni izgled, cilj je bio ispitati učestalost treniranja, razloge treniranja, određene probleme pri bavljenjem, utjecaj društvenih mreža, zdravstvene i prehrambene navike, kao i utjecaj pandemije na vlastiti tjelesni izgled. Pri ispitivanju fizičkog zdravlja ispitao se način prehrane, održavanje zdravlja i kondicije, prevencija bolesti i utjecaj pandemije na sve navedeno. Ukupno je bilo 16 pitanja u upitniku. Za obradu i unos podataka koristili smo program za statističku analizu podataka SPSS.

### **3.4. Kvalitativno istraživanje**

Cilj kvalitativnog dijela istraživanja bio je dublje razumijevanje uloge koju mladi daju vlastitom tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju. U istraživanju je sudjelovalo deset sudionika koji su intervjuirani *face-to-face* metodom od kojih nitko nije odustao ili odbio nastaviti s istraživanjem u bilo kojem trenutku. Intervjui su se pretežno provodili u mirnijim kafićima gdje nije bilo ljudi i gdje se moglo ugodno razgovarati te u tom trenutku nitko nije bio prisutan osim istraživačice i sudionika. Svi intervjui provedeni su u roku od mjesec dana i svi sudionici su bili mladi ljudi koji se bave sportom ili tjelesnom aktivnosti. U istraživanju je korištena tematska analiza. Tematska analiza nije jedan pristup i većina njezinih zagovornika smatra kako je ona neovisna ili fleksibilna te zato ne postoji široko dogovorena definicija teme, već ona široko varira (Braun i Clarke, 2016). Teorijski je fleksibilna, a ne teorijski utemeljena i ograničena. Glavne teme su jasno predstavljene i objašnjene u nalazima, kao i sporedne teme koje su objašnjene unutar već određenih glavnih tema (Braun i Clarke, 2019). Sudionici su nakon transkribiranih intervjua dobili svoj na uvid te su ga

svi odobrili i izjavili kako se raduju vidjeti sveukupne rezultate ovog rada. Citati sudionika uključeni su u analizu istraživanja te je svaki citat označen brojem sudionika u istraživanju.

Grafički prikaz 3. Protokol intervjua korišten u istraživanju

| <b>PROTOKOL INTERVJUA</b>     |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Strukturalna obilježja</b> | spol<br>dob<br>stupanj obrazovanja<br>radni/studentski status<br>bračni status/status veze   |
| <b>Tjelesni izgled</b>        | tjelesni izgled (zadovoljstvo, važnost, načini održavanja, pandemija i promjene...)<br>društvene mreže (profil/influenceri, sadržaji, pandemija i učestalost...) |
| <b>Fizičko zdravlje</b>       | zdravstvene navike (pregledi, tjelesna aktivnost, pandemija i promjene...)<br>prehrambene navike (prehrana, razlozi, pandemija i promjene...)                    |
| <b>Otvorena tema</b>          | tjelesni izgled<br>fizičko zdravlje<br>pandemija   |

Za prikupljanje podataka korišten je diktafon na *smartphoneu*, dakle, korišteno je audio snimanje i nije bilo nikakvih ponovljenih intervjua. Istraživačica je tijekom svih intervjua pisala sebi zabilješke, a konačni transkripti odrađeni su nakon samog intervjua. Prosječni intervju trajao je oko 30 minuta, najkraći trajao je oko 20 minuta, a najduži oko 45 minuta i prestalo se s intervjuima tek kada je došlo do zasićenosti podataka, odnosno kada se primijetilo da su se odgovori počeli ponavljati. Transkripti su poslani sudionicima na komentar te su se svi složili kako je sve u redu. Isključivo je istraživačica kodirala podatke i radila analizu. Proces kodiranja zahtijeva neprestano propitivanje i preispitivanje pretpostavki koje donosimo u tumačenju i kodiranju podataka. Što ima više koderi, dolazi do „pouzdanijeg“ ili „točnijeg“ kodiranja, zbog mjera pouzdanosti koje se koriste za testiranje dosljednosti prosudbe (Braun i Clarke, 2019, 592). Kodiranje se odvija na dvije razine – semantičko ili manifestno značenje i latentno ili implicitno



značenje. Kodiranje je konceptualizirano kao proces traženja dokaza identificiranih tema (Braun i Clarke, 2016, 3).

Tematska analiza nije jedan pristup i većina njezinih zagovornika smatra kako je ona neovisna ili fleksibilna te zato ne postoji široko dogovorena definicija teme, već ona široko varira (Braun i Clarke, 2016, 1). Tematska analiza je široko korištena metoda u kvalitativnom istraživanju sporta i tjelovježbe i 2006. godine smatrala se slabo razgraničenom i rijetko priznatom, ali široko korištenom kvalitativnom analitičkom metodom. Zabrinutost oko ove teme podliježe tome što se nju tretira kao receptom – nešto čega se moramo precizno pridržavati da bi ishod bio uspješan, a prednost bi trebalo davati refleksivnosti, teoretskom angažmanu i kreativnom znanstvenom radu. Tematska analiza treba nuditi avanturu, ona nije recept koji slijepo slijedimo, teorijski je fleksibilna, a ne teorijski utemeljena i ograničena (Braun i Clarke, 2019, 589/590). Postoji dosljednost između prezentiranih podataka i nalaza. Glavne teme su jasno predstavljene i objašnjene u nalazima, kao i sporedne teme koje su objašnjene unutar već određenih glavnih tema. Teme konceptualiziramo kao obrasce zajedničkog značenja poduprtog ili ujedinjenog temeljnim konceptom. Furgado i Potts objašnjavaju svoj „model dijamanta“ kroz identificiranje tema. Teme su poput rasutih dijamanta u pijesku, čekaju da ih pokupi sretni prolaznik (Braun i Clarke, 2019, 590-593). Jasnoća oko toga što je tema i što ona predstavlja ključna je za kvalitetnu tematsku analizu. Model „dijamanta“ teme se potencijalno uklapa u pristupe „pouzdanosti kodiranja“ – ako se teme mogu uhvatiti, prepoznati i primijetiti, one konceptualno postoje prije analitičkog i interpretativnog napora istraživača. Teme su analitički rezultati razvijeni kroz i iz kreativnog rada našeg kodiranja. Oni odražavaju značajan analitički rad, a aktivno ih stvara istraživač na raskrižju podataka, analitičkog procesa i subjektivnosti. Teme ne proizlaze pasivno niti iz podataka niti iz kodiranja; nisu „u“ podacima, čekaju da ih istraživač identificira i dohvati. Teme su kreativne i interpretativne priče o podacima, proizvedene na sjecištu teorijskih pretpostavki istraživača, njihovih analitičkih resursa i vještina te samih podataka. Kvalitetna refleksivna tematska analiza ne odnosi se na „ispravno“ slijeđenje postupaka, već na istraživačevo promišljeno bavljenje njihovim podacima (Braun i Clarke, 2016, 2/3).

## **4. Rezultati anketnog dijela istraživanja**

### **4.1. Strukturalna obilježja**

Istraživanju je pristupilo 385 sudionika, od čega 45.5% muške populacije, a 54.5% ženske populacije. U najvećoj mjeri sudionici su imali 18-24 godine (48.1%), dok je onih u dobi 25-29 (24.7%) i 30-34 (27.3%) bilo približno podjednako. Najmanji postotak sudionika je sa završenim znanstvenim stupnjem obrazovanja (7.8%), dok je najveći udio sudionika sa završenim preddiplomskim studijem (38.4%). U najvećoj mjeri sudionicima su glavni izvor primanja njihova vlastita primanja (66%), dok je najmanje onih koji se oslanjaju na tuđe uzdržavanje (1.3%), a podjednako je zastupljeno onih koji se uzdržavaju od strane stipendije ili zajedničkih primanja (9.4%). 42.9% sudionika radi na puno radno vrijeme, a njih 21% je nezaposleno, dok njih 31.7% radi preko student servisa. Osobni mjesečni prihod sudionika do 1000 kn ima njih 8.8%, dok njih 23.9% ima prihode veće od 7001 kn, najviše je onih s mjesečnim prihodom 5001 kn – 7000 kn. Najveći udio sudionika je u vezi (44.7%), a njih 32.2% su slobodni, najmanje je pak onih koji žive u izvanbračnoj zajednici (2.6%). Sudionici u najvećoj mjeri žive s roditeljima (43.4%) ili s partnerom/-icom (34%), a u manjini su oni koji žive sami (10.1%) ili s cimerom/-icom (12.5%) (Vidi Tablični prikaz 1).

Tablični prikaz 1. *Strukturalna obilježja sudionika*

|                        |                           | <i>f</i> | %    |
|------------------------|---------------------------|----------|------|
| spol sudionika         | muški                     | 175      | 45.5 |
|                        | ženski                    | 210      | 54.5 |
| dob sudionika          | 18-24                     | 185      | 48.1 |
|                        | 25-29                     | 95       | 24.7 |
|                        | 30-34                     | 105      | 27.3 |
| stupanj obrazovanja    | srednja škola             | 121      | 31.4 |
|                        | preddiplomski studij      | 148      | 38.4 |
|                        | diplomski studij          | 86       | 22.3 |
|                        | znanstveni stupanj        | 30       | 7.8  |
| glavni izvor prihoda   | vlastita primanja         | 254      | 66.0 |
|                        | zajednička primanja       | 36       | 9.4  |
|                        | džeparac od roditelja     | 54       | 14.0 |
|                        | tuđe uzdržavanje          | 5        | 1.3  |
|                        | stipendija                | 36       | 9.4  |
| zaposlenje sudionika   | da, puno radno vrijeme    | 165      | 42.9 |
|                        | da, pola radnog vremena   | 17       | 4.4  |
|                        | da, preko student servisa | 122      | 31.7 |
|                        | ne, nezaposlen/a sam      | 81       | 21.0 |
| osobni mjesečni prihod | do 1000 kn                | 34       | 8.8  |
|                        | 1001 kn – 3000 kn         | 81       | 21.0 |
|                        | 3001 kn – 5000 kn         | 70       | 18.2 |
|                        | 5001 kn – 7000 kn         | 108      | 28.1 |
|                        | 7001 kn i više            | 92       | 23.9 |
| status veze            | u vezi                    | 172      | 44.7 |
|                        | slobodan/-na              | 124      | 32.2 |
|                        | bračna zajednica          | 79       | 20.5 |
|                        | izvanbračna zajednica     | 10       | 2.6  |
| stanovanje             | sam/-a                    | 39       | 10.1 |
|                        | s roditeljima             | 167      | 43.4 |
|                        | s cimerom/-icom           | 48       | 12.5 |
|                        | s partnerom/-icom         | 131      | 34.0 |

#### 4.2. Sport i tjelesna aktivnost u životu mladih Splitskana

Većina sudionika ne bavi se sportom (84.2%), dok su oni koji se bave sportom u manjini (15.8%). Najzanimljiviji su im ekipni sportovi (nogomet, rukomet, košarka, odbojka...) i ostali sportovi (veslanje, jedrenje). Među 15.8% sudionika koji ističu da se bave sportom primjećuju se oni koji određene tjelesne aktivnosti ubrajaju u sport te su isti isključeni iz tablice (Vidi Tablični prikaz 2).

Tablični prikaz 2. *Sport kojim se bave sudionici*

|   | <i>f</i>   | <i>%</i>   |
|---|------------|------------|
| ekipni sportovi (nogomet, rukomet, košarka, odbojka...)           | 14         | 3.6        |
| borilački sportovi (judo, boks)                                   | 2          | 0.5        |
| ples  | 5          | 1.3        |
| individualni sportovi (gimnastika, kuglanje, mačevanje, plivanje) | 10         | 2.6        |
| ostali sportovi (veslanje, jedrenje...)                           | 19         | 4.9        |
| ne bavim se sportom   | 335        | 87         |
| <b>UKUPNO</b>   | <b>385</b> | <b>100</b> |

Unatoč tome što se većina sudionika ne bavi sportom, gotovo polovica njih bavi se nekim oblikom tjelesne aktivnosti. Sudionici se pretežito ne bave tjelesnom aktivnosti (55,3%), dok oni koji se bave (44,7%) odabiru aerobnu tjelesnu aktivnost (žustro hodanje, trčanje, vožnja bicikla...), a uz to u jednakoj mjeri teretanu i kućni trening, kao i ostale tjelesne aktivnosti (šetanje...) (Vidi Tablični prikaz 3.).

Tablični prikaz 3. *Tjelesna aktivnost kojom se bave sudionici*

|   | <i>f</i>   | <i>%</i>   |
|---|------------|------------|
| teretana i kućni trening  | 38         | 9.9        |
| aerobna tjelesna aktivnost (žustro hodanje, trčanje, vožnja bicikla...) | 87         | 22.6       |
| aktivnosti snaženja mišića (dizanje utega, powerlifting)                | 10         | 2.6        |
| ostale tjelesne aktivnosti (šetanje)                                    | 37         | 9.6        |
| ne bavim se tjelesnom aktivnosti  | 213        | 55.3       |
| <b>UKUPNO</b>   | <b>385</b> | <b>100</b> |

Preko polovice sudionika sportom/tjelesnom aktivnosti ne bavi se zbog viška slobodnog vremena (52.7%), dok većina sudionika izjavljuje kako se sportom/tjelesnom aktivnosti bavi zbog unaprjeđenja zdravlja (81.8%) i održavanja tjelesne kondicije (82.3%) (Vidi Tablični prikaz 4.).

Tablični prikaz 4. *Razlozi bavljenja sportom/tjelesnom aktivnosti sudionika*

|                                       | ne       |          | donekle  |          | da       |          |
|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                       | <i>f</i> | <i>%</i> | <i>f</i> | <i>%</i> | <i>f</i> | <i>%</i> |
| unaprjeđenja zdravlja                 | 23       | 6        | 47       | 12.2     | 315      | 81.8     |
| reguliranja tjelesne težine           | 36       | 9.4      | 55       | 14.3     | 294      | 76.4     |
| postizanja željenog tjelesnog izgleda | 31       | 8.1      | 56       | 14.5     | 298      | 77.4     |
| opuštanja, relaksiranja               | 31       | 8.1      | 52       | 13.5     | 302      | 78.4     |
| održavanja tjelesne kondicije         | 22       | 5.7      | 46       | 11.9     | 317      | 82.3     |
| Zabave                                | 78       | 20.3     | 71       | 18.4     | 236      | 61.3     |
| druženja s drugima                    | 131      | 34       | 69       | 17.9     | 185      | 48.1     |
| dobre ponude programa                 | 164      | 42.6     | 73       | 19       | 148      | 38.4     |
| prihvatljive cijene članarine         | 172      | 44.7     | 71       | 18.4     | 142      | 36.9     |

|                                     |     |      |     |      |     |      |
|-------------------------------------|-----|------|-----|------|-----|------|
| stručnosti instruktora/trenera      | 169 | 43.9 | 60  | 15.6 | 156 | 40.5 |
| viška slobodnog vremena             | 203 | 52.7 | 105 | 27.3 | 77  | 20   |
| poticaja od okoline (prijatelja...) | 166 | 43.1 | 116 | 30.1 | 103 | 26.8 |

Kod pitanja s kojim se problemima susreću prilikom bavljenja sportom/tjelesnom aktivnosti, sudionici u najvećoj mjeri ističu kako nikada nemaju problem s neprilagođenosti aktivnosti osobama s invaliditetom (75.8%), dok se 27.8% sudionika suočava s čestim problem nedostatka vremena, a njih 22.3% s čestim nedostatkom motivacije (Vidi Tablični prikaz 5.).

Tablični prikaz 5. Problemi na koje sudionici nailaze prilikom bavljenja sportom/tjelesnom aktivnosti

|  | nikad    |      | rijetko  |      | ponekad  |      | često    |      | uvijek   |     |
|--|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|-----|
|  | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %   |
| nedostatak partnera za vježbanje                   | 180      | 46.8 | 109      | 28.3 | 64       | 16.6 | 21       | 5.5  | 11       | 2.9 |
| nedostatak ponude programa                         | 191      | 49.6 | 108      | 28.1 | 60       | 15.6 | 20       | 5.2  | 6        | 1.6 |
| nedostatak prostora za vježbanje                   | 173      | 44.9 | 92       | 23.9 | 87       | 22.6 | 27       | 7    | 6        | 1.6 |
| visoka cijena članarine                            | 158      | 41   | 78       | 20.3 | 77       | 20   | 57       | 14.8 | 15       | 3.9 |
| nestručnost instruktora/trenera                    | 211      | 54.8 | 109      | 28.3 | 55       | 14.3 | 10       | 2.6  | 0        | 0   |
| popunjenost mjesta                                 | 180      | 46.8 | 94       | 24.4 | 78       | 20.3 | 26       | 6.8  | 7        | 1.8 |
| neprilagođenost aktivnosti osobama s invaliditetom | 292      | 75.8 | 43       | 11.2 | 30       | 7.8  | 12       | 3.1  | 8        | 2.1 |
| nedostatak vremena                                 | 63       | 16.4 | 68       | 17.7 | 121      | 31.4 | 107      | 27.8 | 26       | 6.8 |
| nedostatak motivacije                              | 60       | 15.6 | 82       | 21.3 | 139      | 36.1 | 86       | 22.3 | 18       | 4.7 |

Sudionici u gotovo jednakoj mjeri izjavljuju kako su zadovoljni (46.8%) ili donekle zadovoljni (43.6%) vlastitim tjelesnim izgledom, dok onih koji nisu zadovoljni vlastitim tjelesnim izgledom čine manjinu (9.6%) (Vidi Tablični prikaz 6.).

Tablični prikaz 6. Zadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom sudionika

|               | <i>f</i>   | %          |
|---------------|------------|------------|
| ne            | 37         | 9.6        |
| donekle       | 168        | 43.6       |
| da            | 180        | 46.8       |
| <b>UKUPNO</b> | <b>385</b> | <b>100</b> |

Podjednak broj sudionika na društvenim mrežama često pronalazi inspiraciju i motivaciju (24.9%), dok 27.5% sudionika rijetko pronalazi plan prehrane na društvenim mrežama, a njih 28.1% nikada ne prati *fitness* profile iz zabave (Vidi Tablični prikaz 7.).

Tablični prikaz 7. Svrha društvenih mreža

|  | nikad    |      | rijetko  |      | ponekad  |      | često    |      | uvijek   |      |
|--|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|
|  | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %    |
| pronalazak inspiracije za treniranjem/vježbanjem | 68       | 17.7 | 98       | 25.5 | 88       | 22.9 | 96       | 24.9 | 35       | 9.1  |
| pronalazak motivacije za treniranjem/vježbanjem  | 70       | 18.2 | 101      | 26.2 | 83       | 21.6 | 96       | 24.9 | 35       | 9.1  |
| pronalazak plana prehrane                        | 83       | 21.6 | 106      | 27.5 | 82       | 21.3 | 82       | 21.3 | 32       | 8.3  |
| praćenje <i>fitness</i> profila iz zabave        | 108      | 28.1 | 85       | 22.1 | 76       | 19.7 | 74       | 19.2 | 42       | 10.9 |

Prikaz 1. Treniranje/vježbanje zbog viška slobodnog vremena s obzirom na osobni mjesečni prihod

|                        |                   |   | Prema Vašoj procjeni trenirate (bavite se sportom)/vježbate (bavite se tjelesnom aktivnošću) zbog: [višak slobodnog vremena] |         |       | Total | Df | $\chi^2$ | p            |     |  |  |  |
|------------------------|-------------------|---|--|---------|-------|-------|----|----------|--------------|-----|--|--|--|
|                        |                   |   | ne   | donekle | da    |       |    |          |              |     |  |  |  |
| Osobni mjesečni prihod | do 1000 kn        | N | 15   | 9       | 10    | 34    | 8  | 18.955   | <b>0.015</b> |     |  |  |  |
|                        |                   | % | 44.11  | 26.47   | 29.41 |       |    |          |              |     |  |  |  |
|                        | 1001 kn - 3000 kn | N | 35   | 21      | 25    | 81    |    |          |              |     |  |  |  |
|                        |                   | % | 43.2   | 25.92   | 30.86 |       |    |          |              |     |  |  |  |
|                        | 3001 kn - 5000 kn | N | 35   | 22      | 13    | 70    |    |          |              |     |  |  |  |
|                        |                   | % | 50   | 31.42   | 18.57 |       |    |          |              |     |  |  |  |
|                        | 5001 kn - 7000 kn | N | 56   | 31      | 21    | 108   |    |          |              |     |  |  |  |
|                        |                   | % | 51.85  | 28.7    | 19.44 |       |    |          |              |     |  |  |  |
|                        | više od 7001 kn   | N | 62   | 22      | 8     | 92    |    |          |              |     |  |  |  |
|                        |                   | % | 67.39  | 23.91   | 8.69  |       |    |          |              |     |  |  |  |
|                        | Total             |   | N  | 203     | 105   | 77    |    |          |              | 385 |  |  |  |

Hipoteza 1 [H1] koja je ispitivala hoće li se treniranje/vježbanje zbog viška slobodnog vremena razlikovati s obzirom na osobni mjesečni prihod bila je podvrgnuta *hi-kvadrat* testu koji je pokazao da postoji statistički značajna razlika. Sudionici koji mjesečno zarađuju 5001 kn – 7000 kn i više od 7001 kn ne treniraju zbog viška slobodnog vremena, dok su se sudionici koji mjesečno zarađuju do 1000 kn i 1001 kn – 3000 kn u većoj mjeri od drugih sudionika izjasnili kako treniraju zbog viška slobodnog vremena (Vidi Prikaz 1.).

## 4.2. Zdravstvene i prehrambene navike sudionika

U najmanjoj mjeri su sudionici koji voće ili povrće nikada ne konzumiraju (0.5%) ili oni koji se nikada zdravo ne hrane (0.8%), dok preko polovice sudionika nikada ne koristi uređaj za mjerenje šećera u krvi (54.7%), kao i onih koji nikada ne puše duhanske proizvode (61.3%). 42.7% sudionika često se zdravo hrani, a 46.5% njih jede dovoljan broj obroka u danu. Gotovo trećina sudionika često koristi vagu za praćenje tjelesne težine (32%), kao i pametni sat (29%) (Vidi Tablični prikaz 8.).

Tablični prikaz 8. Učestalost zdravstvenih pregleda i navika sudionika

|   | nikad    |      | rijetko  |      | ponekad  |      | često    |      | uvijek   |      |
|---|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|
|   | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %    |
| sistematski pregled                     | 56       | 14.6 | 124      | 32.3 | 150      | 39.1 | 48       | 12.5 | 6        | 1.6  |
| urološki/ginekološki pregled            | 84       | 22   | 81       | 21.2 | 128      | 33.5 | 63       | 16.5 | 26       | 6.8  |
| stomatološki pregled                    | 12       | 3.1  | 62       | 16.1 | 188      | 49   | 98       | 25.5 | 24       | 6.3  |
| redoviti liječnički pregled             | 24       | 6.3  | 107      | 27.9 | 174      | 45.3 | 66       | 17.2 | 13       | 3.4  |
| mobilne aplikacije za praćenje zdravlja | 87       | 22.6 | 67       | 17.4 | 109      | 28.3 | 105      | 27.3 | 17       | 4.4  |
| kalkulator kalorija                     | 130      | 33.9 | 59       | 15.4 | 81       | 21.1 | 102      | 26.6 | 11       | 2.9  |
| pametni sat                             | 143      | 37.3 | 39       | 10.2 | 56       | 14.6 | 111      | 29   | 34       | 8.9  |
| vaga za praćenje tjelesne težine        | 34       | 8.9  | 63       | 16.5 | 120      | 31.5 | 122      | 32   | 42       | 11   |
| Tlakomjer                               | 140      | 36.6 | 103      | 27   | 83       | 21.7 | 48       | 12.6 | 8        | 2.1  |
| uređaj za mjerenje šećera u krvi        | 210      | 54.7 | 85       | 22.1 | 57       | 14.8 | 30       | 7.8  | 2        | 0.5  |
| pušite duhanske proizvode               | 236      | 61.3 | 47       | 12.2 | 29       | 7.5  | 40       | 10.4 | 33       | 8.6  |
| pijete alkohol                          | 102      | 26.5 | 106      | 27.5 | 123      | 31.9 | 46       | 11.9 | 8        | 2.1  |
| zdravo se hranite                       | 3        | 0.8  | 19       | 5    | 170      | 44.5 | 163      | 42.7 | 27       | 7.1  |
| unos mikronutrijenata                   | 134      | 35   | 70       | 18.3 | 105      | 27.4 | 66       | 17.2 | 8        | 2.1  |
| unos makronutrijenata                   | 131      | 34.4 | 69       | 18.1 | 102      | 26.8 | 69       | 18.1 | 10       | 2.6  |
| jedete dovoljan broj obroka u danu      | 11       | 2.9  | 23       | 6    | 97       | 25.3 | 178      | 46.5 | 74       | 19.3 |
| jedete <i>junk food</i>                 | 16       | 4.2  | 80       | 20.8 | 228      | 59.4 | 49       | 12.8 | 11       | 2.9  |
| jedete povrće                           | 2        | 0.5  | 17       | 4.4  | 145      | 37.9 | 152      | 39.7 | 67       | 17.5 |
| jedete voće                             | 2        | 0.5  | 20       | 5.2  | 146      | 38.2 | 148      | 38.7 | 66       | 17.3 |
| imate <i>cheat day</i>                  | 6        | 1.6  | 39       | 10.2 | 200      | 52.2 | 82       | 21.4 | 56       | 14.6 |

Prikaz 2. Učestalost zdravstvenih i prehrambenih navika s obzirom na spol

|   | Spol   | N   | Mean Rank | U       | Z      | p            |
|---|--------|-----|-----------|---------|--------|--------------|
| sistematski pregled                     | muski  | 175 | 209.21    | 15363.5 | -2.843 | <b>0.004</b> |
|   | zenski | 209 | 178.51    |         |        |              |
|   | Total  | 384 |           |         |        |              |
| uroloski/ginekološki pregled            | muski  | 174 | 148.50    | 10614.0 | -7.190 | <b>0.000</b> |
|   | zenski | 208 | 227.47    |         |        |              |
|   | Total  | 382 |           |         |        |              |
| stomatoloski pregled                    | muski  | 174 | 169.00    | 14181.0 | -4.069 | <b>0.000</b> |
|   | zenski | 210 | 211.97    |         |        |              |
|   | Total  | 384 |           |         |        |              |
| redoviti liječnički pregled             | muski  | 174 | 189.84    | 17806.5 | -0.456 | 0.648        |
|   | zenski | 210 | 194.71    |         |        |              |
|   | Total  | 384 |           |         |        |              |
| mobilne aplikacije za pracenje zdravlja | muski  | 175 | 197.74    | 17546.0 | -0.786 | 0.432        |
|   | zenski | 210 | 189.05    |         |        |              |
|   | Total  | 385 |           |         |        |              |
| kalkulator kalorija                     | muski  | 174 | 203.32    | 16213.0 | -1.895 | 0.058        |
|   | zenski | 209 | 182.57    |         |        |              |
|   | Total  | 383 |           |         |        |              |
| pametni sat                             | muski  | 174 | 214.32    | 14299.5 | -3.756 | <b>0.000</b> |
|   | zenski | 209 | 173.42    |         |        |              |
|   | Total  | 383 |           |         |        |              |
| vaga za pracenje tjelesne težine        | muski  | 172 | 192.67    | 17687.5 | -0.278 | 0.781        |
|   | zenski | 209 | 189.63    |         |        |              |
|   | Total  | 381 |           |         |        |              |
| tlakomjer                               | muski  | 175 | 201.22    | 16411.5 | -1.650 | 0.099        |
|   | zenski | 207 | 183.28    |         |        |              |
|   | Total  | 382 |           |         |        |              |
| uređaj za mjerenje šećera u krvi        | muski  | 175 | 206.46    | 15844.0 | -2.488 | <b>0.013</b> |
|   | zenski | 209 | 180.81    |         |        |              |
|   | Total  | 384 |           |         |        |              |
| duhanski proizvodi                      | muski  | 175 | 190.57    | 17949.9 | -0.448 | 0.654        |
|   | zenski | 210 | 195.03    |         |        |              |
|   | Total  | 385 |           |         |        |              |
| alkohol                                 | muski  | 175 | 189.31    | 17729.5 | 0.617  | 0.537        |
|   | zenski | 210 | 196.07    |         |        |              |
|   | Total  | 385 |           |         |        |              |
| hranjenje zdravo                        | muski  | 175 | 193.29    | 17799.0 | -0.319 | 0.749        |
|   | zenski | 207 | 189.99    |         |        |              |
|   | Total  | 382 |           |         |        |              |
| unos mikronutrijenata                   | muski  | 175 | 201.31    | 16571.5 | -1.569 | 0.117        |
|   | zenski | 208 | 184.17    |         |        |              |
|   | Total  | 383 |           |         |        |              |
| unos makronutrijenata                   | muski  | 174 | 199.96    | 16450.5 | -1.511 | 0.131        |
|   | zenski | 207 | 183.47    |         |        |              |
|   | Total  | 381 |           |         |        |              |
| dovoljan broj obroka u danu             | muski  | 175 | 211.59    | 14771.5 | -3.394 | <b>0.001</b> |
|   | zenski | 208 | 175.52    |         |        |              |
|   | Total  | 383 |           |         |        |              |
| <i>junk food</i>                        | muski  | 175 | 182.71    | 16575.0 | -1.791 | 0.073        |
|   | zenski | 209 | 200.69    |         |        |              |
|   | Total  | 384 |           |         |        |              |
| povrće                                  | muski  | 174 | 169.65    | 14293.5 | -3.848 | <b>0.000</b> |
|   | zenski | 209 | 210.61    |         |        |              |
|   | Total  | 383 |           |         |        |              |
| voće                                    | muski  | 175 | 169.19    | 14208.5 | -3.869 | <b>0.000</b> |
|   | zenski | 207 | 210.36    |         |        |              |
|   | Total  | 382 |           |         |        |              |



|           |        |     |        |         |        |       |
|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|-------|
| cheat day | muski  | 174 | 161.23 | 12829.0 | -5.404 | 0.000 |
|           | zenski | 209 | 217.62 |         |        |       |
|           | Total  | 383 |        |         |        |       |

Druga hipoteza [H2] ispitivala je hoće li se učestalost zdravstvenih i prehrambenih navika razlikovati s obzirom na spol. Ova hipoteza bila je podvrgnuta *Mann-Whitney U* testu gdje je statistički značajna razlika pronađena u česticama odlazak na sistematski pregled, odlazak na urološki/ginekološki pregled, odlazak na stomatološki pregled, korištenje pametnog sata, korištenje uređaja za mjerenje šećera u krvi, dovoljan broju obroka u danu, konzumiranje povrća, konzumiranje voća i *cheat day-u* te se pokazalo da muškarci dominiraju u odlasku na sistematski pregled, korištenju pametnog sata, korištenju uređaja za mjerenje šećera u krvi i dovoljnom broju obroka u danu, dok žene više odlaze na urološki/ginekološki i stomatološki pregled, jedu više povrća i voća te imaju *cheat day* (Vidi Prikaz 2.).

#### 4.3. Navike sudionika tijekom pandemije COVID-19

Većina sudionika tijekom pandemije COVID-19 nije u većoj mjeri odlazila liječniku na preglede (66.5%) niti više konzumirala duhanske proizvode (71.2%), a najviše je sudionika koji tijekom ovog razdoblja nisu više odlazili na kozmetičke tretmane (89.1%). Preko polovice sudionika su tijekom pandemije više trenirali (53.8%), dok ih je 39% u većoj mjeri pazilo na prehranu (Vidi Tablični prikaz 9.).

Tablični prikaz 9. Navike sudionika tijekom pandemije COVID-19

|                                      | ne       |      | donekle  |      | Da       |      |
|--------------------------------------|----------|------|----------|------|----------|------|
|                                      | <i>f</i> | %    | <i>F</i> | %    | <i>f</i> | %    |
| više trenirali                       | 124      | 32.2 | 54       | 14   | 207      | 53.8 |
| više odlazili na kozmetičke tretmane | 343      | 89.1 | 25       | 6.5  | 17       | 4.4  |
| više pazili na zdravu prehranu       | 101      | 26.2 | 134      | 34.8 | 150      | 39   |
| više bili pod stresom zbog zdravlja  | 221      | 57.4 | 99       | 25.7 | 65       | 16.9 |
| više odlazili liječniku na preglede  | 256      | 66.5 | 89       | 23.1 | 40       | 10.4 |
| više konzumirali duhanske proizvode  | 274      | 71.2 | 38       | 9.9  | 73       | 19   |

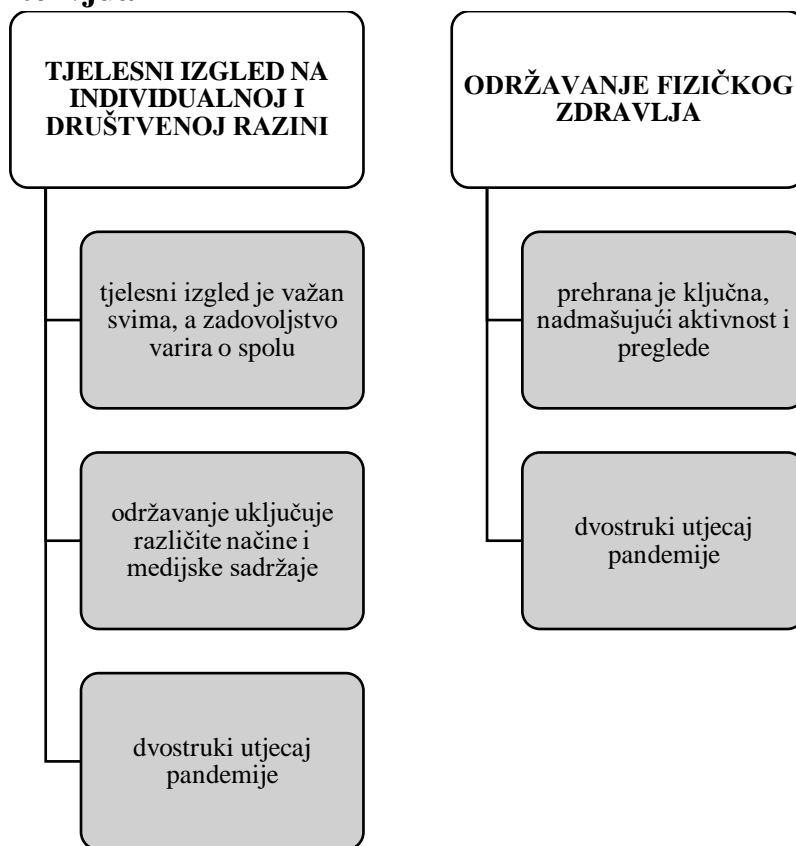
Prikaz 3. Učestalost navika tijekom pandemije s obzirom na spol

|                                      | Spol   | N   | Mean Rank | U       | Z      | p     |
|--------------------------------------|--------|-----|-----------|---------|--------|-------|
| više trenirali                       | Muski  | 175 | 224.44    | 12873.0 | -5.628 | 0.000 |
|                                      | Zenski | 210 | 166.80    |         |        |       |
|                                      | Total  | 385 |           |         |        |       |
| više odlazili na kozmetičke tretmane | Muski  | 175 | 177.38    | 15641.0 | -4.649 | 0.000 |
|                                      | Zenski | 210 | 206.02    |         |        |       |
|                                      | Total  | 385 |           |         |        |       |

|                                     |        |     |        |         |        |              |
|-------------------------------------|--------|-----|--------|---------|--------|--------------|
| više pazili na zdravu prehranu      | Muski  | 175 | 202.89 | 16644.0 | -1.697 | 0.090        |
|                                     | zenski | 210 | 184.76 |         |        |              |
|                                     | Total  | 385 |        |         |        |              |
| više bili pod stresom zbog zdravlja | muski  | 175 | 172.91 | 14859.0 | -3.641 | <b>0.000</b> |
|                                     | zenski | 210 | 209.74 |         |        |              |
|                                     | Total  | 385 |        |         |        |              |
| više odlazili liječniku na preglede | muski  | 175 | 188.61 | 17607.0 | -0.849 | 0.396        |
|                                     | zenski | 210 | 196.66 |         |        |              |
|                                     | Total  | 385 |        |         |        |              |
| više konzumirali duhanske proizvode | muski  | 175 | 190.38 | 17916.0 | -0.531 | 0.595        |
|                                     | zenski | 210 | 195.19 |         |        |              |
|                                     | Total  | 385 |        |         |        |              |

Treća hipoteza [H3] ispitivala je hoće li se učestalost navika tijekom pandemije razlikovati s obzirom na spol. Ova je hipoteza također bila podvrgnuta *Mann-Whitney U* testu, a statistički značajna razlika pronađena je u česticama gdje su sudionici više trenirali, više odlazili na kozmetičke tretmane i više bili pod stresom zbog zdravlja te se pokazalo da su tijekom pandemije COVID-19 muškarci trenirali više od žena, ali su žene više odlazile na kozmetičke tretmane i više bile pod stresom zbog zdravlja (Vidi Prikaz 3).

## 5. Analiza intervjua



### 5.2. Tjelesni izgled na individualnoj i društvenoj razini

Mladi pridaju značaj tjelesnom izgledu na individualnoj i društvenoj razini. Imaju pozitivne dojmove što se tiče važnosti i zadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom. Ova analiza je pokazala da su relativno zadovoljni vlastitim tjelesnim izgledom i on im je važan u životu, a motivaciju za treniranje često dobivaju od strane *influencera* na društvenim mrežama, ali i iz samoga sebe – jer kako navode, sami su sebi motivacija i u sebi pronalaze ono što ih pokreće, dok je nekima ipak potreban netko drugi da ih malo „pogurne“ i „natjera ih“ da se pokrenu. Za neke sudionike sve ovo pada u vodu tijekom pandemije jer nisu bili aktivni i loše je utjecala na njihov fizički izgled, dok je za neke ona bila razdoblje velike promjene.

#### 5.2.1. Tjelesni izgled je važan svima, a zadovoljstvo varira o spolu

Svi sudionici navode kako im je tjelesni izgled važan i kako ponekad nije od ključne važnosti, ali vole dobro izgledati i osjećati se dobro u svom tijelu. Navode kako vole vidjeti kako im neki komad odjeće dobro stoji i smatraju da kada izgledaju dobro više zrače samopouzdanjem

i kako će im to donijeti više prilika u poslovnom i privatnom svijetu. Također, tjelesni izgled je ono prvo što se primijeti na nekoj osobi, dakle, kada se upoznaje osoba, ništa se ne zna o njoj karakterno, već se prvo „sudi“ na temelju izgleda.

*S6: pa rekla bi da mi je važan jer se ja osjećam bolje u vezi same sebe kad sebi izgledam dobro i kad vidim da mi neki komad robe dobro stoji ili kad vidim odraz u ogledalu ili na slici, osjećam se zadovoljnije i samim time mislin da više zračim samopouzdanjem.*

*S8: meni osobno je važan, pogotovo šta se tiče današnjeg stila života i šta se tiče poslova i prilika u životu,*

*S9: tjelesni izgled mi je jako bitan i smatram da prvi put kad upoznajemo osobu, prvo vidimo njezine fizičke osobine i izgled, ne znamo je li ona dobra, loša, dobar radnik, loš radnik, to je prvo s čime ti sebe prikazuješ svitu.*

Svi muški sudionici navode kako su zadovoljni trenutnim tjelesnim izgledom, ali kako nisu u potpunosti zadovoljni i da uvijek može bolje, pa ostavljaju mjesta za daljnje napredovanje svog tjelesnog izgleda. Sve ženske sudionice, osim jedne, navode kako pak nisu zadovoljne vlastitim tjelesnim izgledom i žele na njemu raditi.

*S1: zadovoljan sam svojim tjelesnim izgledom, no to mi nije od krucijalne važnosti, ali želim lipo izgledat, radi sebe jer se tako osjećam i zdravije i zadovoljniji sam samim sobom. Sebe činim zadovoljnim kada sam u dobroj formi i kada sam zadovoljan svojim izgledom.*

*S8: nisam zadovoljna, mislim da uvek može bolje, ne želin stat dok se ne osjećam dobro kad se vidim u ogledalu.*

*S9: jako sam zadovoljan svojim tjelesnim izgledom, ali normalno uvek može bolje.*

### 5.2.2. Održavanje uključuje različite načine i medijske sadržaje

Svi sudionici održavaju vlastiti tjelesni izgled sportom ili nekom vrstom tjelesne aktivnosti. Kod nekih je to učestalije od drugih, pa tako treniraju 12-15x tjedno, dok neki treniraju 3x tjedno, a to varira između treninga kod kuće, u teretani ili sportskom klubu u kojem treniraju. Također se vole kretati u slobodno vrijeme gdje navode šetnje ili trčanje po Marjanu kao dodatan oblik održavanja tjelesnog izgleda.

*S2: idem u teretanu 3-6x tjedno. Radim razne vježbe za mršavljenje i razvijanje mišića. Otprilike svaki trening traje 1.5-2h, a u međuvremenu pokušavam i trčati barem 2x tjedno po nekoliko kilometara, koliko stignem, to češće radim zimi, na otvorenom*

*S3: Treninzima u teretani i zdravon ishranon. Treniran minimalno 3 puta tjedno i pokusavan se sta vise kretat u slobodno vrime, npr. prošetat do faksa ili menze umisto vozit se buson ili auton i općenito na neke relacije u gradu ić pješke*

*S4: pa održavan ga najviše treningom jer treniran 12-15x tjedno, šta nije mali broj*

Sudionici su podijeljenog mišljenja oko *influencera* na društvenim mrežama. Pretežito muška populacija ih ne prati i ne podržava, iako i oni navode kako imaju neke profile koje vole pratiti, koje se vežu za sport ili tjelesnu aktivnost kojom se bave (npr. trčanje i boks) i koji im služe kao izvor nekih novih informacija. Ženske sudionice navode kako prate *influencere*, iako ne direktno preko *Follow* tipke, već znaju povremeno ući na njihove profile kako bi pronašle inspiraciju i motivaciju. Također navode kako misle da bi im one pružale preveliki pritisak jer se na društvenim mrežama gotovo uvijek sve prikazuje savršenim.

*S2: pratim nekoliko profila vezanih za tjelesni izgled. Smatram kako su oni super izvor informacija u vezi tehnike, izvođenja vježbi, ali su i velika motivacija, barem meni, da ne odustanem i kada nemam volje za napraviti trening, vidim neku sliku ili video ili neki inspirativan citat i baš se osjećam loše ako sam taj dan samo ležao doma i gledao televiziju pa poželim napraviti trening i odmah mi vrati snagu.*

*S6: to mi je čisto zbog motivacije i inspiracije jer i oni često objave vježbe sa treninga koji su napravili pa ja u nedostatku ideja napravim taj njihov trening.*

*S7: u svakom slučaju, nisam neki vjerni pratitelj, mislim da čak nikoga direktno ne folujem, pogledam neka videa koja mi iskoče na Instagramu, ali smatram da ih pratim, da bi mi možda više nekako nesvjesno utjecalo na mišljenje i ponašanje, možda bi mi čak stvaralo neki nepotrební presing. Gušt mi je pogledat neke influencerice koje prikazuju realnu prehranu i nedostatke na tijelu, da nije sve utegnuto i savršeno*

*S9: ne pratim nikakve influencerice jer ta riječ za mene ne postoji*

Sudionici navode kako se često služe *Internetom* i društvenim mrežama kako bi si olakšali treniranje, pa tako najčešće navode *YouTube* kao odličan izvor informacija o treningu i pravilnom izvođenju vježbi, ali i *Instagram Reelse* kao kratka videa preko kojih *influenceri* ili druge educirane osobe pokazuju vježbe ili cjelovite treninge koji onda oni koriste u nedostatku inspiracije, a također vole gledati i nutritivne preporuke.

*S4: otkad san počea radit ko trener san počea pratit malo na internetu treninge za dicu i šta da njima složim i kako da oni to odrade, najviše preko YouTubea.*

*S5: Najviše gledam videe na YouTubeu kako se vježbe pravilno izvode, šta moramo paziti prilikom izvođenja te vježbe da ne bi došlo do neželjenih ozljeda, a što se tiče knjiga volim pročitati o funkciji mišića, oporavku istih i sl.*

*S6: pa ubiti samo društvene mreže i YouTube, samo zbog te inspiracije i novih ideja za trening ili videe koji pokazuju točno izvođenje vježbi, to često upalim, bilo u teretani ili kući jer smatram da je pravilna izvedba vježbi ključna.*

*S7: gledam reelsove na Instagramu, različite objave i eventualno na YouTubeu pogledam neka kratka videa pravilnih izvođenja vježbi, to mi super pomogne.*

*S8: najviše gledam kad neki influencer ili neka osoba koja se bavi nutricionizmom izbacuje video nekog recepta ili primjerice kad rade zdraviju verziju junk fooda ili nekih nezdravih namirnica, volim kuhati i peći kolače, pa mi je to baš zanimljivo pa to pratim.*

*S9: pratim sadržaje na instagramu ili YouTubeu, ali većinom neke nutritivne preporuke.*

### 5.2.3. Dvostruki utjecaj pandemije

Sudionici su podijeljeni oko mišljenja vlastitog tjelesnog izgleda u vrijeme pandemije. Za jedne je ona bila razdoblje promijene, gdje su imali više vremena za sebe, više trenirali, pazili na prehranu, dok je za druge pandemija bila dvosjekli mač i nisu iskoristili dobro to slobodno vrijeme i pandemija je loše utjecala na njihov fizički izgled.

*S2: pandemija je puno utjecala na moj fizički izgled i to u lošem smislu. Primijetio sam dobitak kila i puno sam se manje kretao*

*S3: pandemija meni nije stvarala nikakav problem, ostala sam aktivna cili taj period.*

*S4: pa pandemija nije puno utjecala na mene iz razloga šta sam ja i tijekom pandemije puno trenira, ne ovoliko intenzivno i ne ovoliko puno, ali sam održava trening, ali isto se vidilo na meni da sam više bila doma nego na treningu.*

*S7: pandemija je bila najbolje razdoblje mog života šta se tiče toga.*

*S9: kod mene je pandemija bila jedno od najboljeg vremena šta se tiče discipline, bila sam najusmjereniji, puno bolje je utjecalo na moj fizički izgled nego prije.*

*S8: pa šta se tiče pandemije meni je bila dvosjekli mač, koliko god sam ja gledala te YouTube tutorijale i vježbala i šetala, isto tako gledala sam i fine recepte koje sam isprobavala*

Neki su sudionici u vrijeme pandemije pronašli utjehu u *influencerima* i društvenim mrežama, pa su tako na njihovim profilima pronalazili motivaciju koju u tom periodu nisu imali, dok su neki ostali vjerni sebi i smatraju kako ih nitko ne može motivirati osim njih samih.

*S4: tako je, smatran da svak u sebi ima ono nešto šta ga vodi nekom cilju koji imamo ispred sebe i ako ja sam sebi ne mogu pomoći, ne može mi ni neko drugi pomoći u ostvarenju mog cilja, to je bitno, to je moj cilj i samo treba krenit, sve dođe na svoje kad-tad.*

*S8: pa ja sam uglavnom kampanjac šta se toga tiče, više sam tip osobe da me neko mora natirati da bi se bavila tjelesnom aktivnošću, treba mi neka motivacija, a znam da od toga nema ništa dok ja sama sebi ne postanem motivacija*

*S6: pa iskreno, jesam. Kao šta sam već rekla, tijekom pandemije nisam baš bila aktivna i iskakala su mi videa spomenute influencerice koju pratim na Instagramu, koja je stavljala na svoj profil besplatne live videa treninga, gdje ona zapravo izvodi vježbe i svi se mogu uključiti i trenirati s njom zajedno, čak i naknadno, mislim da se i dan danas može uč u ta videa, i sve kao krenit ću danas, sutra.. i nikako.. pa sam odlučila krenit nakon pandemije i tako je nekako i bilo.. iako sam svo to vrijeme mogla pametnije iskoristiti, ali eto, šta je tu je.*

*S8: pa mene je pandemija navela da počnem gledat takve videe, prije nisam bila od toga, uvik sam kroz djetinjstvo trenirala i nije bilo problema nikakvih, ali u pandemiji me motivirala dosada, pa sam iz tog razloga počela gledat ta videa.*

### **5.3. Održavanje fizičkog zdravlja**

Mladi održavaju svoje fizičko zdravlje kroz preglede, aktivnost i prehranu. Za preglede se slažu kako idu kod liječnika isključivo kada iskrsne neki problem, a na sportske liječničke preglede idu redovito. Jedan od razloga što ne moraju ići često u liječnika je taj što im tjelesna aktivnost pomaže u fizičkom zdravlju, pomaže im u zacjeljivanju ozljeda, ali i psihički. O prehrani vole učiti i pričati, ona im je važna i daju do znanja kako ona ide usko uz tjelesnu aktivnost i nadopunjuju se. Za vrijeme pandemije zdravstvene navike nisu se puno mijenjale, ali je zato ona imala veliki utjecaj na njihovu prehranu – kod jednih u pozitivnom, a kod drugih u negativnom smislu.

#### *5.3.1. Prehrana je ključna, nadmašujući aktivnost i preglede*

Sudionici se slažu kako liječnicima na preglede idu isključivo prema potrebi, kada se nešto dogodi, a kako ostale preglede obavljaju do 2x godišnje, primjerice odlazak kod zubara i na pregled vida, kao i odlazak na sportski liječnički po preporuci trenera iz sportskog kluba u kojem treniraju.

*S1: dok sam trenirao veslanje, morali smo ići na obavezni sportski sistematski pregled 2x godišnje*

*S2: idem na sportski liječnički svako 6 mjeseci zbog treninga i utakmica u klubu*

*S5: Naravno kao i svaki sportaš dosta često smo na redovitim sistematskim pregledima, naravno kad se baviš sportom zdravlje je najbitnije, pa tek onda dolazi sport*

*S6: pa iskreno, ništa posebno.. odem kod zubara na redovite preglede, kod obiteljskog liječnika po potrebi*

Gotovo svi sudionici navode kako su u nekom periodu svog života imali nekakve probleme koji su nastali zbog premalo ili previše aktivnosti i onda to korigiraju tjelesnom aktivnosti i raznim vježbama, pa im na taj način tjelesna aktivnost pomaže u zdravlju. Također navode kako im pomaže i u oporavku od operacija, ali i psihički.

*S1: uvelike mi pomaže jer višak energije potrošim na treningu i osjećam se ispunjenije i zdravije kad odradim... Pomaže mi također oko problema s leđima*

*S2: rekao bih da mi tjelesna aktivnost pomaže u puno stvari. Poboljšava mi općenito zdravlje i zacjeljuje prijašnje ozljede zglobova i koljena, ali mi pomaže i psihički u smislu da imam puno više energije, a samim time i više volje za odradivati svakodnevne poslove.*

*S7: prvo bi se dotakla mentalnog zdravlja, koliko god mi se nekad bude teško pokrenit, nakon fizičke aktivnosti mi bude baš neki super osjećaj, oslobađa se hormon sreće.*

*S8: uvelike mi pomaže. Teretana i trening su mi ispušni ventil od svog svakodnevnog stresa.*

*S10: vježbanje mi je definitivno pomoglo u svemu dosad. Treningom sam prebolio oporavak od operacije koljena, depresija, bolovi u leđima... Definitivno najbolja odluka koju sam donio do sada, a to je da se bavim fitnessom i tjelovježbom.*

Sudionici naglašavaju kako mora postojati balans u prehrani i kako vole koristiti što zdravije namirnice, nutritivno bogate, kao i dodatke prehrani i suplemente, a kako se vole zdravije hraniti jer imaju više energije i želju za poboljšanjem zdravlja, fizičke spremne i izgleda.

*S1: Ne ustručavam se u prehrani, ali nekad se znam ograničiti*

*S4: da, tako nekako, ako želimo postići neke bolje rezultate, moramo poboljšati i prehranu, ništa ne ide bez toga. Krenio sam u tom smjeru najviše radi tih rezultata..*

*S7: ovako, prehrana mi je prebitna. To me baš zanima... Rekla bi da mi je to zanimljivije nego fizička aktivnost u smislu proučavanja, pa mislim da zato više pazim,*

*S9: pokušavam brojiti da unesem barem 2500 kcal dnevno, uvijek je to 200 plus-minus. Trudim se oko toga i te prehrane,*

*S10: moja prehrana je pravilna i kvalitetna, mogu reći i fleksibilna*

### 5.3.2. Dvostruki utjecaj pandemije

Jednako kao i kod aktivnosti u vrijeme pandemije, sudionici su i kod utjecaja pandemije na prehranu podijeljenog mišljenja, pa se tako jednima prehrana nije puno promijenila u odnosu na prije ili su im se stvorile bolje navike i zdravije i kvalitetnije su se hranili, a drugima se poremetila prehrana i više su se hranili *junk foodom*.

*S1: nije bilo nekih velikih prehrambenih promjena*

*S2: apsolutno, pandemija mi je poremetila prehranu. Nisam pazio što jedem i pogoršalo mi je stanje zdravlja i tjelesne kondicije, kao i izgleda općenito.*

*S3: baš kao ni na moju trening rutinu, pandemija nije utjecala na moju prehranu. Nastavila sam se hraniti kao i do tada i opet, drago mi je šta jesam, to je bio jedan težak period, ali danas mi je drago da sam sve to nastavila i da se nisam zapustila.*

*S6: da, poremetilo mi je prehranu, tad smo svi bili doma, mama je stalno radila neke domaće kolače, pa kruh, pa svašta nešto, bilo se teško oduprijeti i eto hahah.*

Što se tiče zdravstvenih navika u vrijeme pandemije, one su u većoj mjeri ostale nepromijenjene, dakle sudionici su i dalje išli liječniku samo prema potrebi, a nekada ni tada već bi sve obavili telefonski. Također gotovo svi navode kako je netom prije i poslije pandemije bila povećana dezinfekcija sebe i sprava u klubovima i teretanama u kojim treniraju i kako se na to uvelike pazilo.

*S3: U teretane se uvelo obavezno brisanje i dezinficiranje sprava i sve s čime smo se koristili tokom treninga, šta mislim da je okej. Posjete doktoru iskreno nisam obavljala jer nisam bila bolesna niti išta slično, a u doktore se tada samo moglo za neke hitnije slučajeve tako da svakako nije bilo smisla ići bezveze.*



*S6: pa ne vidim da su se promijenile, možda sam malo više pazila na dezinfekciju, npr. neke namirnice iz trgovine i to, a kad su se teretane otvorile, primjetila sam da ne samo ja, već većina ljudi dezinficiraju sprave iza korištenja, šta mislim da je svakako potrebno i u vrijeme korone i bez nje, niko ne voli doć na spravu koja je znojna od ljudi prije vas, to i dan danas radim, a šta se tiče pregleda, ništa manje ni više nisam išla na njih, standardno..*

Preliminarna analiza intervjua kroz kategorije i teme

|                          |                              |  |
|--------------------------|------------------------------|--|
| STRUKTURALNA OBILJEŽJA   | Spol                         | -6x M<br>-4x Ž   |
|                          | Dob                          | -18-26   |
|                          | završeni stupanj obrazovanja | -SSS<br>-prvostupnici<br>-VSS  |
|                          | radni/studentски status      | -nezaposleni<br>-zaposleni na puno radno vrijeme<br>-zaposleni studentski<br>-poluprofesionalni sportaši   |
|                          | status veze                  | -slobodni<br>-u vezi<br>-zaručeni  |
| VLASTITI TJELESNI IZGLED | Zadovoljstvo                 | -muškarci navode kako su zadovoljni trenutnim tjelesnim izgledom, ali kako uvijek može bolje<br>-žene osim jedne navode kako nisu zadovoljne trenutnim tjelesnim izgledom  |
|                          | Važnost                      | -svi muški sudionici navode kako im je fizički izgled važan, ponekad nije od ključne važnosti, ali se osjećaju dobro kada izgledaju dobro<br>-sve ženske sudionice navode kako im je fizički izgled važan  |
|                          | načini održavanja            | -raznorazni treninzi (kućni ili teretana)<br>-3-15x tjedno<br>-kretanje u slobodno vrijeme   |
|                          | Pandemija                    | utjecaj na fizički izgled<br><br>-pandemija nije utjecala na njihov fizički izgled, ostali su aktivni, više vremena za sebe, „najbolje razdoblje mog života što se tiče toga“, „najbolje vrijeme šta se tiče discipline“<br>-pandemija je u lošem smislu utjecala na njihov fizički izgled, „pandemija je za mene bila dvosjekli mač“<br><br>motivacija<br>-influenceri ili fitness treneri putem svojih društvenih kanala, „neko me treba natirati, treba mi motivacija“<br>-sami sebi motivacija, „ima sam neki svoj cilj koji je moja motivacija, znan da mogu svašta, ne mogu mi pomoć ni videa ni niko drugi osim mene“ |
|                          | profili i influenceri        | -vrlo malo ih prate ili ne prate uopće, „riječ influencer za mene ne postoji“, „nepotrebni presing“<br>-prate nekoliko profila koji su im zanimljivi, na njima najčešće pronalaze motivaciju i inspiraciju   |
|                          | sadržaji za unaprjeđivanje   | -educiranje putem specijaliziranih knjiga<br>-tutorijali, videi i podcasti na YouTubeu<br>-reels videa na Instagramu   |
|                          | FIZIČKO ZDRAVLJE             | zdravstveni pregledi   |
| tjelesna aktivnost       |                              | -uvelike pomaže<br>-resetiranje<br>-pomaže psihički i u mentalnom zdravlju<br>-„ispušni ventil od svakodnevnog stresa“<br>-„ne treniram da bi se osjeća bolje nego da bi imao sportski uspjeh“   |

|                  |   |
|------------------|---|
| Prehrana         | <ul style="list-style-type: none"> <li>-balans u prehrani, „prehrana mi je prebitna“</li> <li>-što zdravije namirnice, nutritivno bogate, „moja prehrana je pravilna i kvalitetna, mogu reći i fleksibilna, uživam u tome“</li> <li>-dodaci prehrani i suplementi</li> </ul>  |
| razlozi prehrane | <ul style="list-style-type: none"> <li>-želja za poboljšanjem zdravlja, fizičke spremne i izgleda</li> <li>-više energije</li> <li>-„ako želimo postić neke bolje rezultate, moramo poboljšat i prehranu, ništa ne ide bez toga“</li> </ul>   |
| Pandemija        | <p>utjecaj na prehranu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nije se puno promijenilo u odnosu na prije</li> <li>-stvorilo dobru naviku</li> <li>-balans i zdravija prehrana</li> <li>-poremetila prehranu, hranjenje <i>junk foodom</i></li> </ul> <p>zdravstvene navike</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-smanjen broj posjeta doktoru</li> <li>-ostale nepromijenjene</li> <li>-povećana dezinfekcija sebe i sprava u teretani i klubovima, „to je u redu i poželjno“</li> </ul> |

## 6. Rasprava i zaključak

S obzirom da je ovo istraživanje bilo sekvencijalno eksplanatornog karaktera, sastojalo se od dva dijela istraživanja od kojih se pokušalo uvidjeti hoće li jedno objasniti drugo i kako će, odnosno hoće li uopće, rezultati ankete biti bolje objašnjeni pomoću provedenih intervjua. Glavna svrha ovog istraživanja bila je ispitati zdravstveno ponašanje mladih kroz aktivnosti i zdravlje mladih SPLICANA i SPLICANKI. U kvantitativnom dijelu istraživanja je sudjelovalo 385 sudionika, među kojima 175 muškaraca i 210 žena, mladih od 18 do 34 godine. Podaci su prikupljeni online anketom koja je bila postavljena u *Google* obrazac te se na taj način prikupio potreban broj sudionika, a setom od 16 pitanja u upitniku propitana je tjelesna aktivnost i fizičko zdravlje mladih. Posebni ciljevi ispitivali su učestalost bavljenja sportom i/ili tjelesnom aktivnošću, razloge bavljenja sportom i/ili tjelesnom aktivnošću kao i zdravstvene i prehrambene navike. Nešto je veći postotak ženskih sudionica u istraživanju, a najviše ih je onih sa preddiplomskim obrazovanjem. Doznaje se kako sudionici u najvećoj mjeri imaju vlastita primanja i zaposleni su na puno radno vrijeme. U kvalitativnom dijelu istraživanja sudjelovalo je 10 sudionika, 6 muškaraca i 4 žene, u dobi od 18 do 26 godina, pretežito prvostupnika, od kojih se svi bave nekom vrstom sporta ili tjelesne aktivnosti. Podaci su prikupljeni intervjuima, a glavno istraživačko pitanje bilo je koju ulogu mladi daju vlastitom tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju.

Rezultati anketnog istraživanja pokazuju da je mladim SPLICANIMA tjelesna aktivnost zanimljivija od sporta, te se konkretno njome više i bave. To čine zbog unaprjeđenja zdravlja, reguliranja tjelesne težine, postizanja željenog tjelesnog izgleda, opuštanja i relaksiranja te zbog održavanja tjelesne kondicije. Analiza intervjua pokazuje kako se mladi sportom/tjelesnom aktivnosti najviše bave zbog želje da dobro izgledaju i da se osjećaju dobro zbog sebe, ali i drugih, s obzirom da smatraju kako je tjelesni izgled prva stvar koju druga osoba primijeti na nama, stoga je vrlo važan. Rezultati anketnog istraživanja pokazuju da među najvećim problemima ističu nedostatak vremena i motivacije, ali da tu motivaciju često pronalaze na društvenim mrežama, a većina ih je zadovoljna ili donekle zadovoljna vlastitim tjelesnim izgledom. Sugovornici u intervjuima navode kako također imaju periode bez motivacije i inspiracije, ali kako onda to pokušavaju pronaći u samome sebi ili pak, društvenim mrežama i *fitness influencerima* te to smatraju pozitivnom stranom društvenih mreža, ovdje naravno postoji i ona negativna, a to je, kako ženske sudionice navode, osjećaj presinga i nezadovoljstva samim sobom. Muški sugovornici

su zadovoljni tjelesnim izgledom, iako ostavljaju mjesta za daljnji napredak jer uvijek može bolje, dok ženske sugovornice ističu nezadovoljstvo trenutnim tjelesnim izgledom.

Rezultati anketnog dijela istraživanja pokazuju kako sudionici jedu dovoljan broj obroka u danu, a ponekad im se „zalomi“ da pojedu *junk food* ili imaju *cheat day*. Iako se zdravo hrane i jedu voće i povrće, pokazalo se da postoje razlike u prehrambenim navikama muškaraca i žena i da muškarci, više od žena konzumiraju *junk food* i alkohol, a rjeđe od njih jedu voće i povrće. Rezultati su sukladni istraživanju koje su proveli Mizia i dr. (2021.) o procjeni prehrambenih navika i njihovog utjecaja na zdravlje adolescenata i mlađih odraslih osoba koje pokazuje da su muškarci u odnosu na djevojke znatno češće svakodnevno konzumirali brzu hranu, prženu hranu, sireve, mesne preradevine i obroke, zaslađena gazirana i alkoholna pića. Intervjui ipak pokazuju kako je prehrana nešto što sudionici procjenjuju iznimno važnim, čak bitnijim i od tjelesne aktivnosti, te kako se dobri rezultati u izgledu i zdravlju ne mogu postići bez kvalitetne prehrane. Vole proučavati prehranu i baviti se njome, ali ipak pronalaze balans u prehrani i ne prave velike restrikcije. Jedu kvalitetno, paze što jedu i koliko jedu, a konzumiraju i razne dodatke prehrani.

Pandemija je svakako bila izazovno vrijeme u životu mladih Splitskana. U tom su periodu više trenirali i više pazili na prehranu, dok su manje odlazili na kozmetičke tretmane, manje bili pod stresom zbog zdravlja i manje posjećivali liječnike. Pokazalo se da se učestalost navika tijekom pandemije razlikuje s obzirom na spol, pa tako muškarci, više od žena izjavljuju kako su tijekom pandemije više trenirali, što je sukladno talijanskom istraživanju o prehrambenim navikama i promjenama načina života tijekom karantene COVID-19 koje su proveli Di Renzo i dr. (2020.) koje je pokazalo da su muškarci u ovom periodu ostali aktivniji od žena. Rezultati kvalitativnog dijela istraživanja pokazuju da pandemija nije na sve jednako djelovala i sudionici imaju podijeljena mišljenja, jednom je dijelu pandemija bila razdoblje promijene gdje su ostali aktivni i imali više vremena za sebe te je ona bila najbolje razdoblje njihova života gdje su stvorili dobru naviku hranjenja i imali su balans te se zdravije hranili, dok je za neke pandemija bila dvosjekli mač i negativno je utjecala na njihov fizički izgled, a i poremetila im je prehranu i više su se hranili *junk foodom*.

Na samom kraju osvrnut ćemo se na određena ograničenja ovog istraživačkog rada. Jedno od ograničenja su subjektivnost i pristranost s obzirom da se sociološka istraživanja često oslanjaju na prikupljanje podataka iz različitih izvora, u ovom slučaju upitnika i intervjuja. Generalizacija je također jedno od ograničenja s obzirom da se radi samo o uzorku populacije, a ne o cijeloj

populaciji. S obzirom na promjenjivu prirodu društva dolazi i do izazova da se brze promjene u društvu stalno prate i analiziraju. Iako rezultati ovog istraživanja možda neće vrijediti i u budućnosti, smatram kako je moje istraživanje otvorilo dodatna pitanja i svakako može biti podloga budućim istraživanjima koji će se baviti temama tjelesnog izgleda i fizičkog zdravlja.

## 7. LITERATURA

1. Angba, T. (2022) Health benefits of sports and physical activity. 3 (3), 1-12.  
DOI: [10.13140/RG.2.2.18575.46244](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18575.46244) (1.7.2022.)
2. Cohn, S. (2014). From health behaviours to health practices: an introduction. *From Health Behaviours to Health Practices*, 1-6.  
DOI: [10.1111/1467-9566.12140](https://doi.org/10.1111/1467-9566.12140) (23.6.2023.)
3. Conner, M., Norman, P. (2002). Health behaviors. *Comprehensive clinical psychology*, 8.  
DOI: [10.1016/B978-0-12-809324-5.05143-9](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05143-9) (3.8.2023.)
4. Conner, M.,; Norman, P. (2017). Health behaviour: Current issues and challenges. *Psychology & health*, 32(8), 895-906.  
DOI: <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1336240> (22.6.2023.)
5. Creswell, J. (2014) *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications Ltd.
6. Cunningham, G.B.; Peachey, J.W. (2019) Foundations of the Sociology of Sport and Physical Activity. *Center for Sport Management Research and Education*, 1-13.  
<https://www.researchgate.net/publication/334307849> Foundations of the Sociology of Sport and Physical Activity (25.1.2021.)
7. Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., i dr. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of translational medicine*, 18(1), 1-15.  
DOI: <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5> (27.7.2023.)
8. Gospodnetić, F. (2021) Istraživanje – sport u doba pandemije. *Datafit*, 1-14.  
<https://www.hasm.hr/nekategorizirano/istrazivanje-datafit-sport-i-covid/> (15.6.2023.)
9. Harbaš, B. (2018). SOCIOLOGIJA POTROŠAČKOG TIJELA. In *BH ekonomski forum*, 8, 109-118. Ekonomski fakultet-Univerzitet u Zenici.  
<https://www.researchgate.net/publication/325155449> Sociologija potrosackog tijela (2.8.2023.)
10. Hill, J.; Jones, A. (2015) *Sport and the Body*. SAGE.  
<https://www.researchgate.net/publication/316601779> Sport and the Body (25.1.2021.)
11. Lesińska-Sawicka, M., Pisarek, E., & Nagórska, M. (2021). The health behaviours of students from selected countries—a comparative study. *Nursing Reports*, 11(2), 404-417.

- DOI: [10.3390/nursrep11020039](https://doi.org/10.3390/nursrep11020039) (3.8.2023.)
12. Marmot, M.G., Shiplez, M.J.,; Rose, G. (1984). Inequalities in death: Specific explanations of a general pattern? *The Lancet*, 323(8384), 1003-1006.  
DOI: [10.1016/s0140-6736\(84\)92337-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(84)92337-7) (23.6.2023.)
13. Mazurek-Kusiak, A. K., Kobyłka, A., Korcz, N., & Sosnowska, M. (2021). Analysis of Eating Habits and Body Composition of Young Adult Poles. *Nutrients*, 13(11), 4083.  
DOI: [10.3390/nu13114083](https://doi.org/10.3390/nu13114083) (27.6.2023.)
14. Mizia, S., Felińczak, A., Włodarek, D., & Syrkiewicz-Świtała, M. (2021). Evaluation of eating habits and their impact on health among adolescents and young adults: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 18(8), 1-16.  
DOI: [10.3390/ijerph18083996](https://doi.org/10.3390/ijerph18083996) (20.7.2023.)
15. Mokinaro, S., Vincente, J., Benedetti, E., Cerrai, S., Colasante, E., Arpa, S., ... & Skarupova, K. (2020). ESPAD report 2019: results from European school survey project on alcohol and other drugs.  
DOI: [10.2810/877033](https://doi.org/10.2810/877033) (27.7.2023.)
16. Pandey, D. Importance of Good Diet in Healthy Lifestyle.  
[https://www.researchgate.net/publication/349761220\\_Importance\\_of\\_Good\\_Diet\\_in\\_Healthy\\_Lifestyle](https://www.researchgate.net/publication/349761220_Importance_of_Good_Diet_in_Healthy_Lifestyle) (4.8.2023.)
17. Radenović, S.; Čačija, Ž. (2015) Sportsko tijelo – nekad i sad. *Jahr: Europksi časopis za bioetiku*, 6 (2), 341-352.  
[https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=226486](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=226486) (3.11.2020.)
18. Sekot, A. (2010) Physical activity as a sociological phenomenon. *Sport Science Review*, 19 (5-6), 29-47.  
DOI: [10.2478/v10237-011-0031-x](https://doi.org/10.2478/v10237-011-0031-x) (3.7.2022.)
19. Shilling, C. (2012). *The body and social theory*. Sage.
20. Skerrett, P. J., & Willett, W. C. (2010). Essentials of healthy eating: a guide. *Journal of midwifery & women's health*, 55(6), 492-501.  
DOI: [10.1016/j.jmwh.2010.06.019](https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2010.06.019) (5.8.2023.)
21. Turner, B. S. (2008). *The body and society: Explorations in social theory*. Sage.



22. Wahl, D. R., Villinger, K., König, L. M., Zieseimer, K., Schupp, H. T., & Renner, B. (2017). Healthy food choices are happy food choices: Evidence from a real life sample using smartphone based assessments. *Scientific Reports*, 7(1), 17069.  
DOI: [10.1038/s41598-017-17262-9](https://doi.org/10.1038/s41598-017-17262-9) (4.8.2023.)
23. Wakefield, M. A., Loken, B., & Hornik, R. C. (2010). Use of mass media campaigns to change health behaviour. *The lancet*, 376(9748), 1261-1271.  
[doi:10.1016/S0140-6736\(10\)60809-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60809-4). (22.6.2023.)
24. World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022: country profiles*. World Health Organization.  
<https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022> (5.8.2023.)

#### **INTERNETSKE STRANICE**

1. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=67024>. (1.7.2023.)
2. [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/hr/IP\\_14\\_300](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/hr/IP_14_300) (20.5.2023.)
3. <https://europski-tjedan-sporta.hr/cak-62-hrvata-nije-tjelesno-aktivno-u-nedovoljnom-kretanju-prednjace-stariji/> (15.4.2023.)

## 8. METODOLOŠKA I EMPIRIJSKA ARHIVA

### 8.2. Anketni upitnik

Poštovani/e,

studentica sam druge godine diplomskog studija na Odsjeku za sociologiju Filozofskog fakulteta u Splitu. Provodim istraživanje u svrhu izrade diplomskog rada s ciljem ispitivanja stavova mladih Splitskana i Splitskanki i njihov odnos prema vlastitom tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju.

Vaše sudjelovanje je anonimno i dobrovoljno te služi samo u svrhu provedbe istraživanja. Od ispunjavanja upitnika možete odustati u bilo kojem trenutku. Rezultati istraživanja će biti prezentirani na javnoj obrani diplomskoga rada.

Hvala na odazivu i suradnji!

#### 1. Spol:

1. muški
2. ženski

#### 2. Dob:

1. 18-24
2. 25-29
3. 30-34

#### 3. Postignuti stupanj obrazovanja:

1. osnovna škola
2. srednja škola
3. preddiplomski studij
4. diplomski studij
5. znanstveni stupanj

#### 4. Koji je Vaš glavni izvor prihoda?

1. vlastita primanja
2. zajednička primanja (partner/-ica...)
3. džeparac od roditelja
4. tuđe uzdržavanje (partner/-ica...)
5. stipendija

#### 5. Jeste li zaposleni?

1. da, puno radno vrijeme
2. da, pola radnoga vremena
3. da, preko student servisa
4. ne, nezaposlen/a sam

#### 6. Koliki je Vaš osobni mjesečni prihod?

1. do 1000 kn
2. 1001 kn – 3000 kn
3. 3001 kn – 5000 kn
4. 5001 – 7000 kn
5. 7001 kn i više

#### 7. Status veze:

1. u vezi
2. slobodan/-na
3. bračna zajednica
4. izvanbračna zajednica
5. nešto drugo: \_\_\_\_\_

#### 8. S kim stanujete?

1. sam/a
2. s roditeljima
3. cimerom/icom
4. s partnerom/icom

#### 9. Bavite li se sportom i ako da, kojim:

\_\_\_\_\_

#### 10. Bavite li se tjelesnom aktivnošću i ako da, kojim: \_\_\_\_\_

| <b>11. Prema Vašoj procjeni trenirate (bavite se sportom)/vježbate (bavite se tjelesnom aktivnošću) zbog:</b> | NE<br>(1) | donekle<br>(2) | DA<br>(3) |
|---|-----------|----------------|-----------|
| 1. očuvanja zdravlja  |           |                |           |
| 2. unaprjeđenja zdravlja  |           |                |           |
| 3. reguliranja tjelesne težine  |           |                |           |
| 4. postizanja željenog tjelesnog izgleda  |           |                |           |
| 5. opuštanja, relaksiranja  |           |                |           |
| 6. održavanja tjelesne kondicije  |           |                |           |
| 7. zabave   |           |                |           |
| 8. druženja s drugima   |           |                |           |
| 9. dobre ponude programa  |           |                |           |
| 10. prihvatljive cijene članarine   |           |                |           |
| 11. stručnosti instruktora/trenera  |           |                |           |
| 12. viška slobodnog vremena   |           |                |           |
| 13. poticaja od okoline (prijatelja...)   |           |                |           |

| <b>12. Problemi na koje nailazite prilikom bavljenja sportom/fizičkom aktivnosti su:</b> | nikad<br>(1) | rijetko<br>(2) | ponekad<br>(3) | često<br>(4) | uvijek<br>(5) |
|--|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|
| 1. nedostatak partnera za vježbanje  |              |                |                |              |               |
| 2. nedostatak ponude programa  |              |                |                |              |               |
| 3. nedostatak prostora za vježbanje  |              |                |                |              |               |
| 4. visoka cijena članarine   |              |                |                |              |               |
| 5. nestručnost instruktora/trenera   |              |                |                |              |               |
| 6. popunjenost mjesta  |              |                |                |              |               |
| 7. neprilagođenost aktivnosti osobama s invaliditetom                                    |              |                |                |              |               |
| 8. nedostatak vremena  |              |                |                |              |               |
| 9. nedostatak motivacije   |              |                |                |              |               |

**13. Jeste li zadovoljni vlastitim tjelesnim izgledom?**

1. NE
2. donekle
3. DA

| <b>14. Na društvenim mrežama:</b>                    | nikad<br>(1) | rijetko<br>(2) | ponekad<br>(3) | često<br>(4) | uvijek<br>(5) |
|--|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|
| 1. pronalazite inspiraciju za treniranjem/vježbanjem |              |                |                |              |               |
| 2. pronalazite motivaciju za treniranjem/vježbanjem  |              |                |                |              |               |
| 3. pronalazite plan prehrane                         |              |                |                |              |               |
| 4. pratite <i>fitness</i> profile iz zabave          |              |                |                |              |               |

| <b>15. Koliko često:</b>                              | nikad<br>(1) | rijetko<br>(2) | ponekad<br>(3) | često<br>(4) | uvijek<br>(5) |
|---|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|
| 1. odlazite na sistematski pregled                    |              |                |                |              |               |
| 2. odlazite na urološki/ginekološki pregled           |              |                |                |              |               |
| 3. odlazite na stomatološki pregled                   |              |                |                |              |               |
| 4. odlazite na redoviti liječnički pregled            |              |                |                |              |               |
| 5. koristite mobilne aplikacije za praćenje zdravlja  |              |                |                |              |               |
| 6. koristite kalkulator kalorija za praćenje zdravlja |              |                |                |              |               |
| 7. koristite pametni sat za praćenje zdravlja         |              |                |                |              |               |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 8. koristite vagu za praćenje tjelesne težine  |  |  |  |  |  |
| 9. koristite tlakomjer za praćenje zdravlja    |  |  |  |  |  |
| 10. koristite uređaj za mjerenje šećera u krvi |  |  |  |  |  |
| 11. pušite duhanske proizvode                  |  |  |  |  |  |
| 12. pijete alkohol                             |  |  |  |  |  |
| 13. hranite se zdravo                          |  |  |  |  |  |
| 14. pratite unos mikronutrijenata              |  |  |  |  |  |
| 15. pratite unos makronutrijenata              |  |  |  |  |  |
| 16. jedete dovoljan broj obroka u danu         |  |  |  |  |  |
| 17. jedete <i>junk food</i>                    |  |  |  |  |  |
| 18. jedete povrće                              |  |  |  |  |  |
| 19. jedete voće                                |  |  |  |  |  |
| 20. dozvoljavate si <i>cheat day</i>           |  |  |  |  |  |

**16. Jeste li tijekom pandemije COVID-19 više:**

|  | NE | donekle | DA |
|--|----|---------|----|
| 1. trenirali (sport)/vježbali (tjelesna aktivnost) |    |         |    |
| 2. odlazili na kozmetičke tretmane                 |    |         |    |
| 3. pazili na zdravu prehranu (jeli voće, povrće)   |    |         |    |
| 4. bili pod stresom zbog zdravlja                  |    |         |    |
| 5. odlazili liječniku na preglede                  |    |         |    |
| 6. konzumirali duhanske proizvode                  |    |         |    |

### 8.3. Transkripti intervjua

#### TRANSKRIPT 1.

I: dobra večer!

S1: dobra večer.

I: zamolit ću te da se prvo ukratko predstaviš, koliko imaš godina i koji imaš završen stupanj obrazovanja?

S1: imam 23 godine i trenutno sam na diplomskom studiju, što znači da sam prvostupnik.

I: koji ti je radni status, a koji bračni status, odnosno status veze?

S1: trenutno sam zaposlen studentski, preko studentskog ugovora, preko godine radim u jednom trgovačkom centru u poznatoj trgovini za sportsku opremu i suplemente, a preko ljeta, odnosno na sezoni skiperajem te sam trenutno u dugogodišnjoj vezi.

I: jesi li zadovoljan vlastitim tjelesnim izgledom i koliko ti je on važan?

S1: zadovoljan sam svojim tjelesnim izgledom, no to mi nije od ključne važnosti, ali želim lipo izgledat, radi sebe jer se tako osjećam i zdravije i zadovoljniji sam samim sobom. Sebe činim zadovoljnim kada sam u dobroj formi i kada sam zadovoljan svojim izgledom.

I: na koji način održavaš svoj tjelesni izgled?

S1: kroz raznorazne treninge i tjelesne aktivnosti, pod tjelesne aktivnosti ubrajam nogomet, odnosno termin s prijateljima 2x tjedno i eventualno odbojka na pijesku 3-4h otprilike jednom mjesečno gdje napravimo dobar hobi i dobro se uznojimo i zabavimo, ne smatram to treningom već tjelesnom aktivnošću, a pod trening ubrajam teretanu u koju odlazim 3-5x tjedno najčešće, koja traje otprilike 1.5-2h, tu bi još ubrojio i trčanje koje primjenjujem možda 2x mjesečno u periodu kada se ne pripremam za polumaraton i tada trening traje otprilike sat vremena, a u periodu kada se pripremam za polumaraton ili nekakvo natjecanje, onda treniram 4-6x tjedno trčanje sa 1-1.5h aktivnog trčanja. Dok sam aktivno trenirao veslanje, trenirao sam u prosjeku 7-10x tjedno, što znači 6 dana u tjednu svaki dan, a ponekad i dupli treninzi s jednim danom pauze, a naravno da je bilo i perioda sa dva tjedna provedenih bez pauze prije važnih natjecanja, npr. svjetskog prvenstva, tada bi tjedno radili oko 12 treninga. Također smo često išli na pripreme gdje smo imali dnevno 2 treninga, 7 dana, kombinacija veslanja ujutro 18-24km, a popodne kraće veslanje 14-16km ili bicikla 30-40km ili trčanje do jednog sata. U zimskom periodu, kada nije sezona utrka u veslanju trenira se 6-8x tjedno, treninzi bi bili nižeg intenziteta ali dužeg trajanja, što bi značilo minimalno 1.5h aktivnog treninga.

I: kako je pandemija utjecala na tvoj fizički izgled? Jesi li primijetio neke promjene?

S1: na mene to nije utjecalo ništa specijalno, malo su mi zafalili ekipni treninzi jer smo sve obavljali doma sami, klub nam je dodijelio sprave, ergometre, preko kojih smo trenirali svaki dan jednom dnevno kada bi se dogovorili s trenerima, spajali smo se na Zoom da bismo imali nekakav efekt da svi skupa treniramo. U početku smo bili bez Zooma pa smo shvatili da je psihički lakše kada vidimo jedni druge kako treniramo, a treneri bi nam davali savjete oko tehnike i izvedbe. Tu su me malo više bolila leđa zbog konstantnog ležanja po cijeli dan i taj manjak pokreta i tjelesne aktivnosti mi je pogoršalo stanje leđa, odnosno boli u leđima. Kada su popustile te mjere, svi smo se vratili skupa trenirat u klub i tek smo tada shvatili koliko je bilo teško trenirati svak za sebe.

I: koristiš li društvene mreže? Pratiš li neke profile i *influencere*

S1: pratim možda dva različita profila za tjelesni izgled, jednog čovjeka koji ide u teretanu i koji je *builder* i koji se time bavi profesionalno i živi od toga. Pratim njegov sadržaj jer često zna postaviti kratke videouratke vježbi koje on radi za određenu skupinu mišića pa to ponekad koristim ako nemam ideju što raditi u teretani, a sprave koje on koristi su mi dostupne, pa na taj način imam raznolikiji trening i pomaže mi da vidim točnu tehniku i daje savjet dok se izvodi na što točno paziti kako bi se pokret tijela pravilno izveo. Također pratim jedan profil za trčanje gdje žena koja je iskusna trkačica daje savjete kako pravilno izvoditi tehniku trčanja i kako imati pravilan pokret kako bi se sačuvali svi ligamenti i zglobovi da ne bi došlo do oštećenja uslijed prevelikog obujma treninga trčanja.

I: jesi li tijekom pandemije provodio vrijeme na društvenim mrežama i koliko učestalo? Kakve si profile tada pratio?

S1: ista stvar, nije mi se nešto povećala minutaža na društvenim mrežama u vrijeme pandemije. Više sam vremena provodio na igricama ili za laptopom radeći nešto za fakultet. Praćenje profila u ovom razdoblju nije se promijenilo.

I: ideš li na neke zdravstvene preglede?

S1: dok sam trenirao veslanje, morali smo ići na obavezni sportski sistematski pregled 2x godišnje, gdje se radio pregled visine, težine, vida i sluha, a vađenje krvi svako drugi put, imali smo EKG, spirometriju, povremeno pregled kile, uredni pregled tlaka, srca, pluća, kralježnice, mobilnost pokreta kukova i koljena. Nakon što sam prestao trenirati veslanje nisam obavljao neke preglede jer nije bilo potrebe za tim. Napravim uredno istezanje nakon svakog treninga što uvelike sprječava dolaska bolova, lomova i slično. Idem 2x godišnje na pregled vida jer imam dioptriju i svako nekoliko mjeseci u zubara te svako 4-5 godina na pregled srca.

I: kako ti tjelesna aktivnost pomaže u tvojim zdravstvenim navikama?

S1: uvelike mi pomaže jer višak energije potrošim na treningu i osjećam se ispunjenije i zdravije kad odradim trening, bio to nogomet, teretana, trčanje ili veslanje, jednostavno se bolje osjećam. Nekad volim otići na trening i nakon cilog dana na poslu, fakultetu i slično pa onako umoran se dodatno izmoriti i isprazniti baterije, a nakon toga doći kući, večerati i zaspati. Ujutro se probudim nov i resetiran. Kao da se cila ta energija iz mene zavrtila i priprema sam se za novi dan. Pomaže mi također oko problema s leđima, imam bolove u leđima već 9 godina i trening mi pomaže da stabiliziram to područje raznim vježbicama koje mi je preporučio fizioterapeut. Poboljšava mi posturu i držanje.

I: kako su se tvoje zdravstvene navike promijenile tijekom pandemije?

S1: u vrijeme pandemije sam bio onemogućen ići na liječničke preglede s obzirom da u bolnicu nisi smio ići ako nije bilo hitno pa bi preko interneta naručivao leće s obzirom da znam svoju dioptriju. Nije bilo nekih velikih promjena na mom organizmu što se tiče kondicijske spremne i težine. Najveća promjena u zdravstvenom stanju je bila povećana bol u leđima, nekada nesnošljiva.

I: opiši svoju prehranu, kako se hraniš, paziš li na prehranu?

S1: kada sam trenirao veslanje navikao sam sve jest zbog velike potrošnje na treninzima, ogromna količina potrošnje kcal, minimalno tisuću kcal po treningu, jeo sam raznoliko, često ugljikohidrate. Pazio bi na unos vode tijekom treninga, a nikad nisam pazio hoću li popiti sok, gazirano, čokoladicu, jer sam zna da si to mogu dopustiti i da mi paše šećer i ugljikohidrati tokom dana. To je bio razlog kada nisam pazio. Sad kad ne treniram veslanje, malo pazim na prehranu, pazim da ne jedem svaki dan slatkiše, nekad imam perioda da 3-4 dana zaredom pojedem slatko, ali onda imam period di 2 tjedna neću pojest ništa slatko, kako mi organizam traži. Ne ustručavam se u prehrani, ali nekad se

znam ograničit. Pazim i na unos ugljikohidrata jer je to ono šta stvara višak kilograma. Ako neki dan ne radim trening, onda uz ugljikohidrate neću jest kruh, a ako napravim trening onda pojedem kruh uz ručak npr., da se nadoknadi.

I: jesi li ikada pratio dnevni unos kcal i mikronutrijenata i makronutrijenata?

S1: bio je jedan period kada je trener od nas tražio da radimo tablicu prehrane tako da on može pratit i vidit šta bi nam poboljšalo performanse na treningu i kako se hranimo. Tu sam neki kratki period zapisivao makro i mikronutrijente, nisam nikad kcal pratio. To je prevelik posao u početku iako se nakon nekog vremena navikneš.

I: kako je pandemija utjecala na tvoju prehranu i koje su se promjene tu dogodile?

S1: nije bilo nekih velikih prehrambenih promjena. Organizam je sam od sebe postepeno počea smanjivat unos hrane, kao da mi se želudac smanjia. Sa smanjenim intenzitetom treninga 7-10x tjedno na 6-7x tjedno i bez ikakve dodatne kretnje tokom dana organizam nije trošia koliko je prije unosia i postepeno se smanjivao unos hrane, a šta se tiče raznolikosti, to je ostalo isto, svaki dan je bilo meso i ugljikohidrati, voće i sl., za doručak namaz, a za večeru sendvič ili bi preskočio. U vrijeme pandemije nisam pazia na unos mikro i makronutrijenata jer nisam primjetia neku veliku promjenu na sebi pa nije bilo potrebe da se alarmiram i počnem to pratit.

I: super, ima li još nešto što bi nadodao? Neke zaključne riječi?

S1: treniram radi sebe, jer se tako zadovoljnije ja osjećam, jer ja provodim vrijeme u tom organizmu, u tom tijelu. Jednostavno želim držat do sebe i smatram da je to nešto osnovno šta čovjek može napraviti da drži do svog zdravlja, jer ako si dopusti pretilost ili neuhranjenost, to samo dovodi do dodatnih zdravstvenih problema, a trening sprječava zdravstvene probleme i bilo kakva vrsta treninga pomaže ne samo u fizičkom i tjelesnom izgledu nego u zdravlju općenito. Što se organizam više trenira to je on izdržljiviji na neke bolesti.

## TRANSKRIPT 2.

I: pozdrav!

S2: dobar dan.

I: evo prvo mi malo reci par informacija o sebi, svoju dob i stupanj obrazovanja.

S2: imam 18 godina i završenu srednju školu za kuhara.

I: koji je tvoj radni status i status veze?

S2: zaposlen sam kao kuhar u jednom restoranu na puno radno vrijeme i trenutno sam u vezi.

I: jesi li zadovoljan vlastitim tjelesnim izgledom?

S2: nisam u potpunosti zadovoljan vlastitim izgledom, ali više-manje jesam. Želim poboljšati svoj fizički izgled da se bolje osjećam i da imam više samopouzdanja.

I: koliko ti je važan tjelesni izgled?

S2: jako mi je važan, ponajprije zbog zdravlja, ali i fizičke spremnosti.

I: na koji način održavaš tjelesni izgled?

S2: idem u teretanu 3-6x tjedno. Radim razne vježbe za mršavljenje i razvijanje mišića. Otprilike svaki trening traje 1.5-2h, a u međuvremenu pokušavam i trčati barem 2x tjedno po nekoliko kilometara, koliko stignem, to češće radim zimi, na otvorenom, dok ljeti nemam baš previše vremena zbog prevelike količine posla, a također bi i svoj posao izdvojio kao jedan vid aktivnog treniranja (smijeh), dugi sati na nogama, užurbani tempo, prevelike temperature u kuhinji i tako svaki dan po cijeli dan ljeti kada je ionako vruće, držim barem nekakvu kontrolu nad svojim aktivnostima u tom periodu kada nemam baš puno vremena za otići u teretanu ili na trčanje.

I: kako je pandemija utjecala na tvoj fizički izgled? Jesi li primijetio neke promjene?

S2: pandemija je puno utjecala na moj fizički izgled i to u lošem smislu. Primijetio sam dobitak kila i puno sam se manje kretao, s obzirom da je bila zabrana kretanja između gradova, a živim u selu, nisam imao puno izbora, a motivacija mi je tada bila užasna, te smo po cijele dane spremali neka jela ili igrali na karte, gdje zapravo opet sjediš i nema neke velike aktivnosti. S tim svim naravno ide i pad energije općenito.

I: jesi li aktivan na društvenim mrežama? Pratiš li neke profile ili *influencere* i kakav sadržaj voliš vidjeti?

S2: pratim nekoliko profila vezanih za tjelesni izgled. Smatram kako su oni super izvor informacija u vezi tehnike, izvođenja vježbi, ali su i velika motivacija, barem meni, da ne odustanem i kada nemam volje za napraviti trening, vidim neku sliku ili video ili neki inspirativan citat i baš se osjećam loše ako sam taj dan samo ležao doma i gledao televiziju pa poželim napraviti trening i odmah mi vrati snagu. Također ih pratim da bi općenito proširio znanje u vezi tjelesne aktivnosti, prehrane, nekih namirnica i recepata, ali i pronađem nove vježbe. Moglo bi se reći da volim taj *fitness* sadržaj u koji je uključeno sve, dakle od prehrane u vidu nekakvih recepata, ali i konkretnih ideja za treninge i tehniku izvođenja vježbi.

I: a na koji si način bio aktivan na društvenim mrežama tijekom pandemije? Je li bilo nekih razlika u učestalosti provođenja vremena na društvenim mrežama i jesi li i tada pratio iste profile kao i sada?

S2: gledam puno sadržaja za unaprjeđenje tijela. Trenutno gledam različita videa za vježbanje i slično i skoro sat vremena dnevno provedem gledajući ih kako bi poboljšao svoju tehniku i svoj izgled. Međutim, tijekom pandemije sam puno više vremena provodio na društvenim mrežama, ali gledajući razne *YouTubere* koji nemaju nikakve veze s



*fitnessom* ili slično, već one koji pružaju zabavan sadržaj tada kada su vremena bila, rekao bih, suhoparna, sve je bilo jednolično. Mislim da bi bilo bolje da sam gledao neka *fitness* videa koja bi me možda natjerala da odradim makar 20min treninga dnevno, ali tada sam razmišljao kako me tih 20min treniranja neće spasiti i poboljšati mi izgled, a možda sam samo razmišljao da ću se loše osjećati u vezi sebe kada vidim njih koji imaju privlačan izgled, pa sam napravio sam sebi kontraefekt, ali sam to shvatio i odmah iza pandemije počeo sa treningom.

I: ideš li na nekakve zdravstvene preglede?

S2: idem na sportski liječnički svako 6 mjeseci zbog treninga i utakmica u klubu. I obavljam redoviti liječnički svaku godinu, a u zubara pokušavam ići svako par mjeseci na redovne kontrole, ostale vrste pregleda ne prakticiram baš tako redovito koliko bi možda trebalo.

I: kako ti tjelesna aktivnost pomaže/odmaže u tvojim zdravstvenim navikama?

S2: rekao bih da mi tjelesna aktivnost pomaže u puno stvari. Poboljšava mi općenito zdravlje i zacjeljuje prijašnje ozljede zglobova i koljena, ali mi pomaže i psihički u smislu da imam puno više energije, a samim time i više volje za odrađivati svakodnevne poslove.

I: jesu li se tvoje zdravstvene navike promijenile tijekom pandemije?

S2: pogoršale su mi se zdravstvene navike tokom pandemije. Kao što sam već rekao, dobio sam višak kilograma u tom periodu i imao sam užasan manjak energije i sve to mi je dalo puno volje i motivacije za period nakon pandemije da poboljšam zdravlje.

I: opiši mi ukratko svoju prehranu, kako se hraniš, paziš li na prehranu, pratiš li kalorije i nutrijente?

S2: na prehranu sam opet počeo paziti nakon pandemije. Tokom sam popustio i nisam gledao kako se hranim. Međutim, počeo sam paziti kako jedem zbog svog izgleda i zdravlja te jesti što nutritivnije namirnice i što manje slatkiša i pekarskih proizvoda, naravno da se zaželim, pa onda sebi i dozvolim i to pojest, ali pokušavam imat granice u svemu. Ne brojim kalorije, ali pokušavam ispraviti neke svoje loše navike da npr. više ne jedem kada mi je dosadno, nego stvarno kada sam gladan, a u međuvremenu pojedem neko voće ili slično te pokušavam unositi što više vode tokom dana, pogotovo u ova vruća vremena.

I: koji su razlozi što se hraniš na način na koji se hraniš?

S2: razlog nove prehrane je želja za poboljšanjem zdravlja i fizičke spremne. Da se bolje osjećam općenito ja i da imam više energije i da izgledam bolje.

I: dakle, rekao bi da je pandemija negativno utjecala na tvoju prehranu, što misliš koji je bio razlog tome?

S2: apsolutno, pandemija mi je poremetila prehranu. Nisam pazio sto jedem i pogoršalo mi je stanje zdravlja i tjelesne kondicije, kao i izgleda općenito. Iskreno, mislim da je najveći razlog tome lijenost. Nitko nije kriv osim mene samog.

I: imaš li ti možda još nešto za nadodati, neku završnu misao o sportu i tjelesnoj aktivnosti? Bi li rekao da tjelesna aktivnost ima neku ulogu u tvom životu?

S2: rekao bih da treninzi imaju veliku ulogu u mom životu i nadam se da se neću opet naći u situaciji da odustanem od treninga ili barem tjelesne aktivnosti općenito jer osim što poboljšavaju izgled i zdravlje, imam puno više energije nakon treninga.

I: odlično, hvala ti puno.

S2: nema na čemu.

### TRANSKRIPT 3.

I: pozdrav, evo ako si spremna možemo početi.

S3: pozdrav, može, spremna sam.

I: prvo mi se ukratko opiši, koliko imaš godina, koji imaš završen stupanj obrazovanja, koji ti je radni status i status veze.

S3: imam 20 godina i završenu srednju tehničku školu, a trenutno sam na preddiplomskom studiju na 2. godini, studiram i povremeno obavljam studentske poslove i slobodna sam.

I: jesi li zadovoljna vlastitim tjelesnim izgledom?

S3: Relativno sam zadovoljna svojim izgledom, smatran da sam bila u boljoj formi i imala veći izražaj mišića dok sam bila u srednjoj jer sam imala više vremena za treniranje i bila sam više fizički aktivna tokom dana i općenito imala više energije za sve obavljati. Trenutno sam više fokusirana na faksa i većinu vremena provodim učeći i po predavanjima a sada sam izgubila dosta forme. Znam da mogu bolje pa me to najviše kopka.

I: Koliko ti je važan tjelesni izgled i zašto?

S3: Pa dosta mi je važan fizički izgled, najviše radi mene same, bolje se osjećam kad dobro izgledam. Volim izdefiniranu strukturu tila i smatran da je to odraz uloženog truda i pokazatelj da držim do sebe. Izgled mi dosta podiže i samopouzdanje i pozitivno mi djeluje na psihu.

I: na koji način održavaš tjelesni izgled?

S3: Treninzima u teretani i zdravon ishranon. Treniran minimalno 3 puta tjedno i pokušavam se što više kretati u slobodno vrijeme, npr. prošetati do faksa ili menze umjesto voziti se autobusom ili autom i općenito na neke relacije u gradu ići pješke. Najviše se baziram na vježbe s opterećenjem. Vježbe sam podijelila po skupinama mišića. Najviše prakticiram ponedjeljkom kvadriceps i listove uz kratki cardio trening, sridom leđa, ruke i trbušni zid, petkom gluteus, zadnju ložu i listove. Treninzi mi traju oko uru i po vremena s zagrijavanjem i istezanjem, nakon njih se osjećam baš dobro i ispunjeno i uvijek mi je to neki vjetar u leđa da samo tako nastavim, pogotovo kad vidim promjene na sebi.

I: reci mi kako je pandemija utjecala na tvoj fizički izgled? Koje si promjene primjetila?

S3: pandemija meni nije stvarala nikakav problem, ostala sam aktivna cijeli taj period. Jedino sam malo izgubila na snazi jer sam trenirala bez opterećenja samo uz mali otpor pomoću guma koje sam imala doma, s obzirom da u teretani imam utege s kojima baš uvijek treniram, a one su nažalost bile zatvorene, pa sam se snašla na ovaj način. U početku dok je bio *lockdown* trenirala sam u kući, a kasnije sam dok se sve malo smirilo znala izaći van voziti biciklom ili prakticirala neke duže šetnje, ali svakako mi je draži trening u teretani i mislim da mi to ništa ne može zamijeniti i zato ne bi voljela da se opet ponovi korona.

I: a pratiš li profile i *influencere* vezane za tjelesni izgled na društvenim mrežama? Na koji ti oni način pomažu što se tiče treninga?

S3: pratim par profila koji se profesionalno s tim bave. Na njima pronađem dosta inspiracije za svoj napredak i stvari vezane uz tehniku pravilno izvođenje vježbi, šta je vrlo bitno u treningu, ako ne izvodiš dobro vježbu, džaba ti što ponavljanja kad oni nemaju učinak koji trebaju imati. Pratim i par profila koje imaju neke programe treninga koje ubacim u svoju rutinu. Znamu objaviti i dosta izazova šta mi je zanimljivo isprobati da vidim kakva mi je forma. Svakako

bi rekla da su super za motivaciju jer nekad kad mi se ne da ili izgubim volju, vidim na *Instagramu* njih kako su npr. napravili trening ili baš idu u teretanu i onda se i u meni probudi to nešto da i ja zapnem i krenem.

I: gledaš li uz *influencere* nekakve sadržaje koji ti mogu pomoć kako bi unaprijedila svoj tjelesni izgled?

S3: Da, znan nekada pogledati neke videe na *youtubu* vezano za neke vježbe njihovo izvođenje. Imala sam period di san se zainteresirala za yogu pa san znala pronalaziti videe vezano za to i prakticirati i doma.

I: okej, kažeš da gledaš i pratiš *influencere* i razne sadržaje, jesi li onda tijekom pandemije provodila vrijeme na društvenim mrežama gledajući neke inspirativne videe koji bi ti dali ideju i motivaciju za nešto novo, šta bi tila napraviti nakon pandemije možda?

S3: nisam nešto pretjerano, tada sam još trenirala na grupnim treninzima koje je održava trener u teretani pa smo tokom pandemije imali online treninge preko *zooma* di smo svi skupa izvodili vježbe. Programe treninga bi nam sastavio trener i posla priko poruke prije treninga i tin redosljedon smo ih izvodili uz njegovo vođenje, to je baš bilo super, nisan dopustila sebi da se opustim šta se tiče treninga i nisam čekala period nakon pandemije, nego sam ostala dosljedna i samo nastavila svoju rutinu, da sam prestala trenirati, vjerojatno bi i ja gledala sve te istrenirane i isklesane osobe na *Instagramu* i maštala kako ću se opet vratiti u formu nakon pandemije, ali kad pogledan natrag, predrago mi je šta san imala mogućnost nastaviti svoju rutinu, samo na online platformi..

I: ideš li na nekakve zdravstvene preglede i koliko cesto? Šta sve pregledavaš i smatraš li da ti to pomaže u obavljanju treninga?

S3: idem samo na preglede kod stomatologa jednom godišnje. Kod doktora opće medicine samo po potrebi a nisam ni to otišla ne pantim od kada jer hvala Bogu nije bilo nikavih komplikacija već dugo. Da imam neke zdravstvene probleme, vjerojatno bi išla redovitije i možda bi mi i služilo nečem, ali ovako nema potrebe za tim.

I: u redu, zanima me kako ti tjelesna aktivnost pomaže ili možda odmaže u zdravstvenim navikama? Primjerice kod nekih bolova?

S3: puno mi je pomogla tjelesna aktivnost šta se tiče zdravlja, otkad treniran ojača mi je imunitet dosta. Ne sićan se kad san zadnji put bila prilađena ili slično, nisan imala ni koronu. Inače imam problema s kolinima pa nekad nakon malo priforsiranog treninga koji dan me kolino zna žicati, ali onda u tom periodu ne radim cardio nego prilagodim sebi trening, sve to dođe na svoje i bitan mi je balans, ne volim se preforsirati pa da si još više naštetim.

I: kako su se tvoje zdravstvene navike promijenile tijekom pandemije?

S3: nisu mi se prominile zdravstvene navike. Higijenu san vodila ka i prije samo malo učestalije pranje ruku i dezinficiranje s dezinfekcijskim gelom nakon svakog dodira tipa kvaka ili nečega slično šta svako dira konstantno... U teretane se uvelo obavezno brisanje i dezinficiranje sprava i sve s čime smo se koristili tokom treninga, šta mislim da je okej, to je bilo dosta zastupljenije u početku, prije nego su se teretane zatvorile na par mjeseci i nakon tih par mjeseci kad su se otvorile, ali podržavan tu odluku da svako iza sebe pobriše ili dezinficira spravu na kojoj je radia i na kojoj se znojia, i dan danas to radim jer ne volim sist ili leć negdi di je šporko niti volim da ja nekom idućem ostavim takav prostor. Posjete doktoru iskreno nisam obavljala jer nisam bila bolesna niti išta slično, a u doktore se tada samo moglo za neke hitnije slučajeve tako da svakako nije bilo smisla ić bezveze.

I: u redu, sada bi se malo bazirala na tvoju prehranu, možeš li mi opisati kako se hraniš, paziš li na prehranu, brojiš li kalorije..?

S3: ah, da, dosta pazin na prehranu. Izbjegavan masno, slatko i nezdravo. Biran namirnice nutritivno bogate i trudin se da u svakom obroku iman i zdrave masti, proteine, ugljikohidrate i vitamine. Također nakon treninga volin popit proteinski shake za povećan unos proteina taj da, a šta se tiče slatkiša pokušavan ih izbjegavat ili eventualno pojedena neku proteinsku čokoladicu. Kalorije konkretno ne brojim al držim se da u danu iman obavezna glavna tri obroka i dva međuobroka, to su najčešće neko voće ili npr. proteinski puding ako mi se baš jede slatko. To mi je postala životna navika i tako već prakticiran pet godina takvu ishranu, svi moji prijatelji znaju da san freak šta se tiče te hrane i uvijek za rođendan dobijem neke stvari od prehrane šta volim, jer isto dosta novca trošim na to, a u menzi isto uvijek volim uzet nekakve zdravije varijante.

I: koji su razlozi šta se hraniš na način na koji se hraniš?

S3: Prije san bila dosta deblja i to je razlog zbog kojeg san prominila prehranu. Drago mi je da san to uspila primjenit na svakodnevni život i da mi je otvorilo oči šta se tiče prehrane. Otkad se tako hranim bolje se osjećam i energičnija san i raspoloženija. Mislim da se neke stvari šta se tiče fizičkog izgleda mogu kontrolirat treningom, ali svakako se uvijek sve vrati na prehranu, jer dok se ona ne promjeni ili bar izregulira, teško da ćemo postić neke ciljeve, bilo to mršavljenje ili debljanje, nekako je prehrana tu broj 1 prema mome mišljenju.

I: super, evo zadnje pitanje ako nemaš nešto za nadodat, pričala si kako se tvoja rutina što se tiče treninga nije promijenila u vrijeme pandemije, pa me zanima je li isto bilo i s prehranom ili su se na tom polju dogodile neke promjene?

S3: baš kao ni na moju trening rutinu, pandemija nije utjecala na moju prehranu. Nastavila san se hranit ka i do tada i opet, drago mi je šta jesam, to je bia jedan težak period, ali danas mi je drago da sam sve to nastavila i da se nisam zapustila. Zapravo nemam više ništa dodat, volim i treniranje i prehranu i učit i educirat se o tome, bilo to kroz društvene medije ili neke knjige, to radim zbog sebe isključivo jer se volim osjećat dobro u vlastitom tijelu i to je to.

I: super, puno ti hvala na tvojim odgovorima i izdvojenom vremenu.

S3: nema na čemu, baš me zanimaju završni rezultati svih intervjuiranih..

#### TRANSKRIPT 4.

I: pozdrav! Evo možeš li mi se ukratko predstaviti, svoju dob, stupanj obrazovanja, radni i ljubavni status?

S4: pozdrav, imam 21 godinu i imam završenu srednju školu i trenutno sam na preddiplomskom studiju, dakle student sam i preko studentskog ugovora treniram djecu u jednom veslačkom klubu, što se tiče ljubavnog statusa, imam curu malo više od godinu dana.

I: u redu, super, sada prelazimo na glavni dio intervjua, zanima me jesi li zadovoljan vlastitim tjelesnim izgledom?

S4: vlastitim tjelesnim izgledom sam zadovoljan zato šta ne izgledam ko balota, ne smatram se nekim apolonom, ali mislim da relativno dobro izgledam i nemam puno viška kila šta mi je u principu i najbitnije.

I: koliko ti je važan tjelesni izgled?

S4: osobno mi tjelesni izgled nije prevažan, ali isto pazim da se ne udebljam previše, da mi je to od životne važnosti – nije, ali mi to dolazi samo od sebe, jer treniram sa djecom svaki dan, tako da im, osim šta prakticiram svoje treninge, pokazujem i njima vježbe, a i moram i njima postaviti primjer šta se tiče izgleda, ne mogu baš bit trener, a imat 20 kila viška, tako da mi je na neki način dobar izgled i u opisu posla ja bi reka.

I: na koji način održavaš svoj tjelesni izgled?

S4: pa održavan ga najviše treningom jer treniran 12-15x tjedno, šta nije mali broj. Radim u principu sve, od dužih aerobnih treninga do teretane, preko kratkih intenzivnih treninga, tako da sve to oblikuje moj izgled na neki način, a da ništa nije pretjerano, da nisan previše ubildan niti premršav, šta me automatski oslobađa da pazim na prehranu. Jedan trening mi oduzme između 1 ili 2 sata, šta tjedno dođe na 20-30 sati šta je stvarno dosta..

I: aha, s obzirom na tako kvantitativno velik broj treninga i sati provedenih u treniranju, možeš li mi opisati jesi li primjetila neke velike promjene tijekom pandemije ili si i tada radila ovim tempom?

S4: pa pandemija nije puno utjecala na mene iz razloga šta san ja i tijekom pandemije puno trenira, ne ovoliko intenzivno i ne ovoliko puno, ali sam održava trening, ali isto se vidilo na meni da sam više bila doma nego na treningu. Trenira sam otprilike 7-10x treninga tjedno po otprilike 1 sat, nekako mi je uvijek draže odrađivati trening u klubu nego doma pa je tu motivacija malo izostala i općenito je bila taj neki način života di je sve bilo izokrenuto pa san se i ja malo opustila.

I: pratiš li neke *influencere* na društvenim mrežama?

S4: pa iskreno, ne pratim baš ništa, jer inače nisan baš od tih društvenih mreža, a posebno *influencera*, ako san na društvenim mrežama onda više pratim novosti u svijetu, tako da me to baš i ne zanima.

I: gledaš li onda možda neke sadržaje koje bi ti mogli pomoći u treningu i formiranju tvog tjelesnog izgleda?

S4: iskreno, ne pratim to u smislu da i unaprijediti svoj izgled, ali kad me nešto zanima u svom treningu onda ili pitam trenera ili potražim na internetu, za određene vježbe ili treninge, a u zadnje vrijeme otkad san počeo raditi ko trener san počeo pratiti malo na internetu treninge za dicu i šta da njima složim i kako da oni to odrade, najviše preko *YouTubea*. Najviše su to treninzi za teretanu, ali i neke nove vježbe cardio treninga se mogu pronaći.

I: jesi li tijekom pandemije provodila vrijeme na društvenim mrežama gledajući neke inspirativne videoe koji bi ti dali inspiraciju ili motivaciju za nešto šta bi mogla postići nakon pandemije?

S4: iskreno, ne baš zato šta san ima neki svoj cilj, koji je moja motivacija, to me drži otkad san krenio trenirati, tako da mislim da ne treba gledati nekoga okolo, nekoga sa strane ko bi me trebao motivirati, imam tu neku svoju unutarnju

motivaciju koja ako je dovoljno velika, znan da mogu svašta, a ako nije, onda mi ne mogu pomoć ni videi ni neko drugi osin mene.

I: ti si onda zapravo sam sebi motivacija?

S4: tako je, smatran da svak u sebi ima ono nešto šta ga vodi nekom cilju koji imamo ispid sebe i ako ja sam sebi ne mogu pomoć, ne može mi ni neko drugi pomoć u ostvarenju mog cilja, to je bitno, to je moj cilj i samo treba krenit, sve dođe na svoje kad-tad.

I: ideš li na neke redovite preglede i koliko često?

S4: idem bar 2x godišnje na sportski liječnički i iskreno, sve živo se pregledaje, jednom godišnje se i krv vadi i šalje na analizu, mire nan šećer u krvi, tlak, EKG, pogleda nam vid, sluh i te standardne stvari. Jedno vrime kad san ima nekih problema sa srcem san zna otić sam na neke preglede, ali u principu sad sam dobro pa više ne iden na to. Zubara odradin 1-2x godišnje redoviti pregled, a ostalo eventualno po potrebi nekoj. VO 2 MAX je isto jedna vrsta pregleda koju san prije zna radit, u zadnje 2 godine nisan, šta zbog pandemije, šta zbog troška jer se mora ić u Zagreb, nemamo to ode u Splitu. To mi služi da na početku sezone vidimo odakle startamo i šta trebamo unaprijedit da bi kad krene sezona bili na razini na kojoj želimo bit.

I: kako bi reka da ti tjelesna aktivnost pomaže ili odmaže u zdravstvenim navikama?

S4: hahah, pa ja mislim da ja ne treniram na način da bi mi trening smanjio bol, moji su treninzi konstruirani na način da idem do maximuma i vlastite granice, tu zna bit nekih bolova u smislu od previše treninga me bole leđa i noge, ali to se riješi sportskim masažama, tako da zapravo ne treniram da bi ima bolji zdravstveni status nego da bi imao sportski uspjeh.

I: kako su se tvoje zdravstvene navike promijenile tijekom pandemije?

S4: šta se tiče zdravstvenih pregleda, oni su obavljani redovito kao i prije, tu nije bilo nikakvih promjena, uvik smo na liječničke bili naručeni svaka osoba u svoj sat, tako da svakako nije bilo velikih susreta ili puno ljudi u čekaonici, a šta se tiče higijene, sve sam isto obavlja ka i do tad, ali se promijenila higijena održavanja sprava u teretani da se posli svakog treninga sprave dezinficiraju, to smo počeli u pandemiji i ostalo je tako do dan danas.

I: u redu, sad ćemo preći na pitanja o prehrani, tako da evo za početak možeš li mi ukratko opisat svoju prehranu, kako se hraniš, brojiš li kalorije?

S4: u zadnje vrime san počea pazit, do nedavno nisan. Prije bi ja doslovno doša i pojea šta mi se jede i koliko mi se jede i popia bi koliko mi se pije, nije bilo umjereno. Sad već malo pazin u smislu da pazin šta jeden, ne toliko količinski, više pazin šta jeden, da to nisu samo gluposti, *fast food*, grickalice, slatko i slično. Dobia sam i neke preparate koje pijem i jedem za vrijeme, prije ili poslije treninga, tako da i to sam nedavno počea, bolje se osjećam nakon toga, bolje izgledam nakon toga, dosta san smanjia unos masti, a kalorije ne brojim, ali pazin da ne pojedem ni premalo ni previše.

I: aha, možeš li mi onda opisat primjer jednog dana prehrane prije i sada?

S4: prije nisan ništa doručkova, otiša bi na trening praznog želudca, a posli treninga bi iša doma i pojea pola kruha i konzervu paštete, pa bi ruča, pa bi popodne najčešće prije drugog treninga pojea malo kruha i salame ili slično i navečer bi pojea za večeru bilo šta, uz pokoje pivo. Sad ujutro iman jednu mješavinu koju popijen umisto marende, nešto slično proteinu, onda dođen i napravim trening nakon kojeg opet iman neku mješavinu raznoraznih supstanci

koja mi pomogne za oporavak mišića nakon treninga, to mi je umjesto doručka, dođem doma pa ručam, malo obilato, ali ne jeden npr. pohano i slično, nego unosim zdravije namirnice nutritivno bogatije, prije popodnevnog treninga pojedem npr. proteinsku čokoladicu, a nakon treninga istu mješavinu koju pijem i nakon jutarnjeg, tijekom treninga smučkam elektrolite, a za večeru najčešće jaja i piletinu, smanjio sam unos alkohola i piva, a dnevno popijem puno vode, sigurno 2-3 litre i pijem neku vrstu čaja za kontroliranje tjelesne težine hahah.

I: super, znači reka bi da paziš na prehranu kako bi došao do boljih rezultata u sportu?

S4: da, tako nekako, ako želimo postić neke bolje rezultate, moramo poboljšat i prehranu, ništa ne ide bez toga. Krenia sam u tom smjeru najviše radi tih rezultata..

I: je li onda pandemija utjecala na tvoju prehranu? Jesu li se dogodile neke promjene?

S4: pa u principu nije bilo neke velike promjene.. nekad bi možda jea iz dosade jer ne bi zna šta da radin, ali ništa specijalno se nije promijenilo. Općenito ta pandemija nije puno utjecala na mene iz razloga šta san nastavia trenirat i ponašat se ka da je sve koliko toliko isto..

I: super, puno ti hvala na odvojenom vremenu za ovaj intervju.

S4: hvala tebi.

## TRANSKRIPT 5.

I: pozdrav! Hvala ti šta si prista na ovaj intervju, evo ako nemaš ništa protiv možemo odmah početi.. možeš se ukratko opisat, dob, završeni stupanj obrazovanja, radni status i status veze.

S5: bok, nema na čemu. Imam 20 godina i završenu srednju srednju stručnu spremu, a trenutno sam na faksu. Što se tiče radnog statusa, poluprofesionalno se bavim sportom, odnosno nogometom i slobodan sam.

I: jesi li zadovoljan svojim tjelesnim izgledom?

S5: što se tiče moga tjelesnog izgleda mislim da bi moga još poraditi na tome, ali zadovoljan sam i sa ovim izgledom, ali nabaciti bar još 4 kilograma mišića mislim da bi to bilo jako dobro za mene i moj tjelesni izgled.

I: koliko ti je važno dobro izgledati?

S5: naravno da mi je bitan tjelesni izgled radi moga samopouzdanja, te naravno i radi samoga sporta kojim se bavim, jer naravno ako izgledaš slabije tjelesno građen odmah si podcijenjeniji u sportu i smatraju te slabijim.

I: na koji način održavaš tjelesni izgled?

S5: svoj tjelesni izgled naravno održavam kroz teretanu i treninge u klubu. Što se tiče obujma treninga, teretanu radim 3-4x tjedno ovisi o težini tjedna, a treninge sa klubom imam 4x tjedno i plus utakmica najčešće vikendom. Što se tiče vježbi, u teretani radim vježbe za cijelo tijelo, a nogometni treninzi su na bazi tehnike, izdržljivosti, trčanje.

I: jesi li primjetio neke promjene tijekom pandemije, kako je to vrijeme utjecalo na tvoj fizički izgled?

S5: što se tiče pandemije ja mislim da sam jedan od rijetkih kojima je pandemija donijela nešto dobro. Za vrijeme pandemije sam imao puno više vremena za sebe, a to vrijeme sam sam iskoristio za vježbanje i trčanje. Poslije pandemije sam bio dosta spremniji sto se tiče moje fizičke snage također.

I: pratiš li neke *influcere* vezane za tjelesni izgled i zbog čega ih pratiš?

S5: da, naravno da pratim ima dosta *influcera* koji imaju dobar sadržaj sto se tiče moga sporta. Pa najviše ih pratim zato jer imaju dosta videa o tome kako se izvode neke vježbe neki trikovi i te stvari. Najviše pratim *influcere* sa zanimljivim sadržajem, koji mi mogu pomoć u mom vježbanju.

I: pored *influcera*, kakve sadržaje pratiš vezane za sport?

S5: najčešće gledam tutorijale na *YouTubeu*, ponekad možda iz knjige nešto ali pretežito *YouTube*. Najviše gledam videe na *YouTubeu* kako se vježbe pravilno izvode, šta moramo paziti prilikom izvođenja te vježbe da ne bi došlo do neželjenih ozljeda, a što se tiče knjiga volim pročitati o funkciji mišića, oporavku istih i sl.

I: kako si iskoristio vrijeme u pandemiji, jesi li možda razmišljao kakav bi želio biti nakon pandemije?

S5: tijekom pandemije sam čak iskoristio dosta vremena da budem sa obitelji, a živim na selu pa sam bio malo slobodniji što se tiče izlazaka iz doma pa sam volio provoditi vrijeme i u prirodi. Najveći iskorak koji sam želio napraviti nakon pandemije je svakako bila moja karijera kojoj sam se posvetio maksimalno, te napraviti neki veći korak u njoj.

I: ideš li često na zdravstvene preglede?

S5: Naravno kao i svaki sportaš dosta često smo na redovitim sistematskim pregledima, naravno kad se baviš sportom zdravlje je najbitnije, pa tek onda dolazi sport. Na sistematskom pregledu se gleda ekg srca, urin, stolica i slično. Služi nam najviše da znamo ko je u kakvom zdravstvenom stanju.

I: kako ti tjelesna aktivnost pomaže u zdravstvenim navikama, ili možda odmaže?



S5: pa meni osobno tjelesna aktivnost dosta pomaže i dosta je pomogla kroz život, jer se bolje osjećam kao čovjek, a naravno i kao sportaš. Čuo sam da dosta ljudi ima problema kad se bavi sportom jer dobiju upale i slične stvari, ali to je sastavni dio sporta.

I: kako su se tvoje zdravstvene navike primijenile tijekom pandemije?

S5: što se tiče zdravstvenih i higijenskih navika ostale su iste i tu se malo stvari promijenilo, ali što se tiče dezinfekcije sebe i npr. sprava na kojom izvodim vježbe ne obraćam baš toliko pozornosti jer koristim svoj ručnik, koji nosim i brišem za sobom kad sam gotov sa vježbom, tako sam oduvijek radio i to mi nije neka novost nego zdrav razum da se iza sebe obriše sprava na kojoj se trenira.

I: opiši mi sada svoju prehranu, kako se hraniš, paziš li na prehranu?

S5: e što se tiče moje prehrane tu baš i ne pazim izričito, zbog svoje kilaže, jako lako gubim kilograme, pa volim jest sve, naravno slatko izbjegavam i neke gazirane sokove, ali ne želim sebe baš opteretiti s tim da si skroz pazim na prehranu, pa pokušavam neki balans održavat, sve u umjerenim količinama.

I: koji su onda razlozi tvoje prehrane?

S5: pa kao što sam i rekao moj problem sa kilažom i bržim metabolizmom mi je dao tu mogućnost da mogu jest dosta raznoliko, bez ikakvih posljedica na moj nagli porast u kilaži.

I: reci mi za kraj, kako je pandemija utjecala na tvoju prehranu i koje su se promjene dogodile?

S5: pa sama pandemija je donijela mogućnost da smo svi bili u svojim domovima, pa smo imali dosta mogućnosti eksperimentirati što se tiče hrane i nekih drugih namirnica. Mi smo recimo, uzgajali dosta toga u vrtu pa smo se tome posvetili, da imamo domaće povrće.

I: super, hvala ti na tvom vremenu.

S5: nema na čemu.

## TRANSKRIPT 6.

I: pozdrav, evo hvala ti šta si odvojila vrijeme za ovaj intervju, ako si spremna, možemo odma početi.

S6: pozdrav, nema na čemu, može naravno..

I: evo možeš se prvo ukratko predstaviti i reći svoju dob, stupanj obrazovanja, radni status i status veze.

S6: imam 24 godine i završen preddiplomski stupanj obrazovanja, trenutno sam na diplomskom studiju i uz fakultet radim skoro pa puno radno vrijeme s obzirom da sam trenutno na apsolventskoj godini i imam dosta vremena i u vezi sam.

I: jesi li zadovoljna vlastitim tjelesnim izgledom?

S6: pa onako, i jesam i nisam. Trenutno možda više naginjem da nisam zadovoljna, ali radim na tome, šta mi je bitno. Trenirala sam zadnjih otprilike godinu dana 3x tjedno i onda za period oko Božića sam prestala, pa sam opet počela nakon Nove Godine jer sam se počela užasno osjećati ne radeći ništa, pogotovo u tom periodu kad se stalno nešto jede.. tako da evo, ispravljam te neke greške trenutno hahah.

I: je li ti važan tjelesni izgled?

S6: pa rekla bi da mi je važan jer se ja osjećam bolje u vezi same sebe kad sebi izgledam dobro i kad vidim da mi neki komad robe dobro stoji ili kad vidim odraz u ogledalu ili na slici, osjećam se zadovoljnije i samim time mislin da više zračim samopouzdanjem.

I: na koji način održavaš tjelesni izgled šta se tiče tjelesne aktivnosti?

S6: idem u teretanu ili radim kućne treninge. Mislin da i jedno i drugo ima svoje prednosti i mane, šta se tiče teretane, mislin da su tu ljudi, a i ja, općenito više motivirani kad vide jedni druge da treniraju i to te nekako nabrije da se i ti više potrudiš oko svog treninga i da pomičeš neke svoje granice, mane su joj definitivno da je problem vremenski, šta moraš izaći iz kuće, otići do tamo, čak i autom, pa dok odradiš trening i vratiš se, nekad mi na spremanje i put ode više vremena nego na trening, a i cijene teretana su trenutno stvarno podivljale.. šta se tiče kućnog treninga, prednost je šta stvarno možeš na *YouTubeu* nać svakakvih treninga, dugih, kratkih, cardio, vježbi snage, ne moraš nigdi izlaziti niti trošiti vreme na spremanje, a mane su šta nemaš sprava kao u teretani i prostora kao tamo.. definitivno je i jedno i drugo okej, samo se kući treba natjerati raditi, šta u početku može bit teško, al treba stvoriti naviku. Također se na poslu dosta krećem, pa i tu odradim dobar, ako ne i najveći dio koraka u danu, šta svakako nije loše, u slobodno vreme kad stignem volim otići na neke duže šetnje uz plažu ili slično, a i svakodnevno šetam psa, pa se skupa aktivnosti..

I: kako je pandemija utjecala na tvoj fizički izgled? Jesi li primjetila neke promjene?

S6: pa mislin da se u pandemiji i dogodio najveći dio mog nezadovoljstva izgledom, nisam trenirala kući, svaki dan smo kući radili neka jela, tipa domaći kruh, a kako smo bili „zatvoreni“, slabo sam se kretala, jedino šta je bilo svakodnevno je šetnja psa, često na duže staze, ali ništa posebno..

I: pratiš li profile i *influencere* vezane za tjelesni izgled na društvenim mrežama?

S6: pratim samo jednu *influencericu* već par godina, osim nje, nikoga konkretno, često mi izađu na *Instagramu* neke objave i profili slični njezinima, pa i to pogledam, to mi je čisto zbog motivacije i inspiracije jer i oni često objave vježbe sa treninga koji su napravili pa ja u nedostatku ideja napravim taj njihov trening.

I: gledaš li neke sadržaje koji ti mogu pomoći kako bi unaprijedila svoj tjelesni izgled?

S6: pa ubiti samo društvene mreže i *YouTube*, samo zbog te inspiracije i novih ideja za trening ili videe koji pokazuju točno izvođenje vježbi, to često upalim, bilo u teretani ili kući jer smatram da je pravilna izvedba vježbi ključna.

I: jesi li tijekom pandemije provodila vrijeme na društvenim mrežama gledajući neke inspirativne videe koji bi ti dali ideju i motivaciju za nešto novo, šta si tila napraviti nakon pandemije i slično?

S6: pa iskreno, jesam. Kao šta sam već rekla, tijekom pandemije nisam baš bila aktivna i iskakala su mi videa spomenute *influencerice* koju pratim na *Instagramu*, koja je stavljala na svoj profil besplatne live videe treninga, gdje ona zapravo izvodi vježbe i svi se mogu uključiti i trenirati s njom zajedno, čak i naknadno, mislim da se i dan danas može uč u ta videa, i sve kao krenit ću danas, sutra.. i nikako.. pa sam odlučila krenit nakon pandemije i tako je nekako i bilo.. iako sam svo to vrijeme mogla pametnije iskoristiti, ali eto, šta je tu je.

I: bi li rekla da žališ za tim propuštenim vremenom?

S6: ne volim baš žaliti za prošlosti, ali da sam krenula ranije, sigurno bi i rezultati ranije došli, a i možda bi se osjećala manje nezadovoljno da sam ranije počela trenirati. Nekako uvijek krenem pa stanem i sve je to okej sa nekim pauzama, ali kad vratim film, u to vrijeme pandemije sam stvarno mogla napraviti taj jedan sat treninga tri puta tjedno.. pogotovo na općeniti manjak kretnje i veći unos hrane, ali trenutno sam zadovoljna sa trudom koji ulažem, pa eto, kao što kažem, nema smisla žaliti.. bilo pa prošlo, radim na sebi sada, to mi je bitno.

I: reci mi ideš li na neke zdravstvene preglede i koliko često?

S6: pa iskreno, ništa posebno.. odem kod zubara na redovite preglede, kod obiteljskog liječnika po potrebi, danas se svakako svi lijekovi koji nam trebaju mogu nabaviti telefonskim pozivom, di doktor samo pusti lijek online, a ostalo po potrebi, imam nekih manjih zdravstvenih problema, to su uvijek pregledi jednom godišnje čisto za pregledat stanje i to je to, najčešće obavljam EEG koji liječnik kasnije pregleda.

I: kako ti tjelesna aktivnost pomaže odnosno odmaže u zdravstvenim navikama?

S6: pa definitivno bi rekla da tjelesna aktivnost pomaže u zdravstvenim navikama, prije svega, ne dopuštam sebi da se zapustim, određenim vježbama poboljšavam određeni dio tijela koji ciljaj taj trening, a i ukoliko me zaboli nešto, najčešće leđa, onda radim neke vježbe istezanja kako bi mi bilo bolje.

I: kako su se tvoje zdravstvene navike promijenile tijekom pandemije?

S6: pa ne vidim da su se promijenile, možda sam malo više pazila na dezinfekciju, npr. neke namirnice iz trgovine i to, a kad su se teretane otvorile, primjetila sam da ne samo ja, već većina ljudi dezinficiraju sprave iza korištenja, šta mislim da je svakako potrebno i u vrijeme korone i bez nje, niko ne voli doć na spravu koja je znojna od ljudi prije vas, to i dan danas radim, a šta se tiče pregleda, ništa manje ni više nisam išla na njih, standardno..

I: opiši mi malo svoju prehranu, općenito, kako se hraniš, paziš li na prehranu, brojiš li kalorije, je li to učestalo ili povremeno..

S6: rekla bi da većinu godine pazim kako jedem, zna mi se nekad zalomit da mi 2-3 tjedna dosadi paziti i onda se opustim, ali uvijek se vratim u neku rutinu i to mi je drago, nije to ništa rigorozno, nikakve dijete ili slično, na dane kada treniram dopustim si pojest malo više npr. kruha ili ugljikohidrata ili eventualno neku proteinsku čokoladicu, popijem nakon treninga proteinski *shake* i pokušavam općenito unositi više proteina, ali kroz hranu tipa jaja, piletina, tuna i slično. Slatkiše i grickalice stvarno svedem na minimum, pojedem nekad, ali stvarno pokušavam šta rjeđe jer s takvim stvarima kad kreneš, ne možeš prestat dok ne pojedeš cijelu kesicu čipsa hahah. Svakako ima dana kad ne pazim na

prehranu baš tokom godine, a to su neke neizbježne situacije poput Božića, nekog rođendana, pričesti, krizme, ali to je normalno, niko se nije unazadia zbog jednog dana, sve se to izbalansira.

I: zbog kojeg razloga paziš na prehranu i trudiš se ne jest grickalice i slično?

S6: pa nekako mi je logično da ako odradim trening i potrudim se s prehranom, brže će doć rezultati. Užasno bi se osjećala da napravim trening, a nakon toga pojedem cijelu veliku čokoladu, kao da je cijeli taj trening i trud otiša uzalud, mislim da trening i prehrana nekako dolaze jedno s drugim, za rezultat je potrebno oboje.

I: i evo za kraj, spomenila si kako je pandemija loše utjecala na tvoj izbor prehrane, možeš li to malo opisat?

S6: da, baš je, tad smo svi bili doma, mama je stalno radila neke domaće kolače, pa kruh, pa svašta nešto, bilo se teško oduprijet i eto hahah. Svi smo u kući imali viška slobodnog vremena, pa se svašta radilo. Sad je opet sve na svom, bilo i ne ponovilo se hahah.

I: super, to bi bilo to od mene, hvala ti.

S6: ma nema na čemu.

## TRANSKRIPT 7.

I: pozdrav, hvala ti što si došla, ako si spremna možemo početi.

S7: pozdrav, može!

I: za početak se ukratko predstavi, koliko imaš godina, završeni stupanj obrazovanja, radni status i status veze.

S7: imam 24 godine i završenu visoku stručnu spremu, trenutno još uvijek radim preko student servisa, ali ne zadugo i u vezi sam.

I: u redu, sad dolazimo na glavni dio pitanja, prvo me zanima jesi li zadovoljna vlastitim tjelesnim izgledom?

S7: ovako, ja nisam zadovoljna svojim tjelesnim izgledom, smatram da uvek može gore, uvek može bolje, ali ne znam.. ne mogu reć da san prenezadovoljna, ali živciraju me neke određene stvari i radim na tome, tila bi imat veći postotak mišića, a manji postotak masti, pa to najviše, zlatna sredina nekako.

I: koliko ti je važan tjelesni izgled i zašto?

S7: lagala bi kad bi rekla da nije važan, ali ne mislim da je najvažniji, na nekoj skali mi ne bi bia pri vrhu.

I: šta bi onda za tebe bilo pri vrhu?

S7: na prvom mjestu bi mi bile osobine, karakter, općenito neki međuljudski odnos, važniji su mi iskrenost, poštenje, lojalnost, vjernost i komunikacija. Recimo osoba ako mi i nije toliko lipa, bit će mi lipša ako je dobra osoba, ako to ima smisla hahah.

I: okej, rekla si da radiš na svom tjelesnom izgledu, možeš li mi reći na koji ga način održavaš?

S7: pa rekla bi da ga održavam tjelovježbom i prehranom, doduše, ja bi tila da ta tjelovježba bude i regularna i cjelogodišnja, ali realna sam i trenutno nije, ali to je nešto šta bi ja tila prominit, možda je to i loše, ali nekad se zateknem u nekin situacijama di su mi neke stvari veći prioritet nego šta je to iako možda to tako ne bi tribalo bit. Obračan dosta pažnje na prehranu jer smatram da meni osobno najviše čini, u smislu osjećaja i izgleda, to je nešto šta kontinuirano i učestalo radim i nastojim ne samo radi izgleda nego radi nekog općeg zdravlja unosit neke zdravije namirnice u sebe, ali tila bi radit malo više na toj aktivnosti, a trenutno sada i radim na tome. Također mislim da našem fizičkom izgledu osim svega ovoga doprinosi i briga i njega o koži, ja sam inače *skincare freak* hahah, volim čitat o tome, analizirat, koristit, isprobavat i sve.

I: reci mi kako je pandemija utjecala na tvoj fizički izgled, jesi li primjetila neke promjene?

S7: pandemija je bila najbolje razdoblje mog života šta se tiče toga. Svaki dan sam se dizala u 5 ujutro, kuhala sam sebi 4-5 obroka dnevno, sve je bilo po P.S.-u, vježbala sam svako jutro 60-90 min, boravila u prirodi šta je bilo više moguće, šta se tiče pandemije i općenito tog fizičkog izgleda i aktivnosti, to mi je stvarno sve išlo pod ruku, možda zato šta sam imala više vremena pa san mogla se apsolutno tome posvetit, jer realno nisan imala pametnijeg posla. To je bia period ili ćeš se pokrenit ili nećeš, tako da su to bile dvije dihotomije, a ja sam bila ova prva hahah, dobro vrijeme.

I: pratiš li profile i *influencere* vezane za tjelesni izgled na društvenim mrežama i koji su razlozi?

S7: pratim zbog recepata, nekih vježbi, s obzirom da sam totalni amater u tome, treba ti neko ko ima veće znanje da vidiš kako ćeš složit neki trening. Da nema interneta, kako bi znala što trebam unosit, koliko se kretat,.. u svakom slučaju, nisam neki vjerni pratitelj, mislim da čak nikoga direktno ne *folujem*, pogledam neka videa koja mi iskoče na *Instagramu*, ali smatram da ih pratim, da bi mi možda više nekako nesvjesno utjecalo na mišljenje i ponašanje, možda

bi mi čak stvaralo neki nepotrebni presing. Gušt mi je pogledat neke *influencerice* koje prikazuju realnu prehranu i nedostatke na tijelu, da nije sve utegnuto i savršeno.

I: gledaš li uz influencere i sadržaje koji ti mogu pomoć kako bi unaprijedila svoj tjelesni izgled?

S7: gledam *reelsove* na *Instagramu*, različite objave i eventualno na *YouTubeu* pogledam neka kratka videa pravilnih izvođenja vježbi, to mi super pomogne.

I: jesi li tijekom pandemije provodila vrijeme na društvenim mrežama gledajući neke inspirativne videe koji bi ti dali ideju i motivaciju za nešto novo, šta si tila napraviti nakon pandemije?

S7: iskreno, nisam, tad sam se krenila fizički baviti nekom aktivnošću i paziti šta jedem, ali nije se to promijenilo u smislu da sam više vremena provodila na društvenim mrežama.

I: reci mi ideš li na nekakve zdravstvene preglede i služi li ti to u obavljanju tvojih tjelesnih aktivnosti?

S7: pa neka klasika, na godišnjoj razini par puta odem u doktora, ovisi, zadnji put sam bila na sistematskom kad sam upisivala faks. Ako baš imam neki problem onda odem, npr. u zadnje me vrijeme bole leđa, ali realno izbjegavam previše po doktorima i bolnicama ić. Ne isključujem ove neke redovite preglede kao što su ginekolog i zubar, ali u zadnje vrijeme je baš dosta naglaska na tim sistematskim godišnjim pregledima, šta mi nije baš napeto iskreno hahah.

I: na koji način misliš da ti tjelesna aktivnost pomaže u zdravstvenim navikama?

S7: prvo bi se dotakla mentalnog zdravlja, koliko god mi se nekad bude teško pokreniti, nakon fizičke aktivnosti mi bude baš neki super osjećaj, oslobađa se hormon sreće. Ja sam u pandemiji prvenstveno počela vježbat radi boli u leđima. Faks je bio online i sve ostalo i samo sam sidila. I inače me bole leđa, a tad su me još više krenila boliti, tako da sam zbog toga krenila i vidila sam da mi pomaže. Bila sam čak i u doktora na fizikalnoj u vidu nekakvih vježbi i istezanja, nije bila ona klasična. Rekla bi da mi tjelovježba dosta dobro čini za zdravlje.

I: kako su se tvoje zdravstvene navike promijenile tijekom pandemije?

S7: teško mi je uopće pričati o posjetama doktorima tijekom pandemije hahah, svakako ih rijetko posjećujem, a mislim da je to bio period di ih niko nije posjećiva, možda samo iz nekakve nužde, a srećom za mene je nije bilo.

I: opiši mi svoju prehranu, općenito, kako se hraniš, paziš li na prehranu, brojiš li kalorije, je li to učestalo ili povremeno..?

S7: ovako, prehrana mi je prebitna. To me baš zanima, od izračuna do potrošnje dnevnih kalorija, do toga koliko kojih nutrijenata unosim u sebe, do kreiranja jelovnika i svega ostalog. Rekla bi da mi je to zanimljivije nego fizička aktivnost u smislu proučavanja, pa mislim da zato više pazim, također pratim unos tekućine, jedem ribu barem jedanput tjedno, unosim određene suplemente i dodatke prehrani poput vitamina D, magnezija, vitamina C, povremeno i proteina.

I: koji su razlozi šta se hraniš na način na koji se hraniš?

S7: pa sad smo zatvorili krug hahah. Hranim se zbog trokuta, odnosno, fizički izgled – fizičko zdravlje – mentalno zdravlje. Nema da je nešto važnije, nešto nevažnije, to je jednakokraničan trokut hahah.

I: kako je pandemija utjecala na tvoju prehranu i koje su se promjene dogodile?

S7: pa stvorila sam nekakvu dobru naviku, ako 15 dana zaredom radiš nešto, to postaje navika. Ja sam sama sebi tad isplanirala kako ću se hraniti, to mi je dosta bitno. Točno osjetim kad ne ide onako po planu ka šta sam sebi zamislila, zaboli me želudac, osjetim nadutost i tako. Stvorila sam dobru naviku u to doba. Prije toga mi se nije dalo kuhat, dok

sad svaki dan prije posla kuham da bi sebi sve pripremila i da znam šta jedem, inače završim u pekari šta je svima najzgodnije, a da to jedem svaki dan, osim šta bi imala 150 kg, ne znam šta bi mi bilo sa želudcem hahah.

I: super, hvala ti na intervjuu.

S7: nema na čemu, bilo je zanimljivo.

## TRANSKRIPT 8.

I: dobra večer, hvala ti što si pristala sudjelovati na ovom intervjuu, evo možemo početi tako što ćeš se ukratko predstaviti, možeš reći svoju dob, stupanj obrazovanja, radni status i status veze.

S8: pozdrav, imam 26 godina, prvostupnik sam i u studentskom radnom odnosu te sam od nedavno zaručena.

I: super, sad mi malo opiši jesi li zadovoljna vlastitim tjelesnim izgledom?

S8: nisam zadovoljna, mislim da uvijek može bolje, ne želim stat dok se ne osjećam dobro kad se vidim u ogledalu.

I: koliko ti je važan tjelesni izgled?

S8: meni osobno je važan, pogotovo šta se tiče današnjeg stila života i šta se tiče poslova i prilika u životu, mislim da većina ljudi koja je pretila ili primjerice ima akne, više imaju tendenciju stajat kući i iza kompjutera se skrivat i radit tu neku vrstu posla nego šta bi se probili vani, a imaju šanse i inteligentniji su nego eto neko ko je zgodniji možda.

I: na koji način održavaš tjelesni izgled?

S8: pa ja sam uglavnom kampanjac šta se toga tiče, više sam tip osobe da me neko mora natirat da bi se bavila tjelesnom aktivnošću, treba mi neka motivacija, a znam da od toga nema ništa dok ja sama sebi ne postanem motivacija. Preko sezone nisam baš trenirala, lito je pa nisam baš išla u teretanu i to, a kako je krenila akademska godina idem 4x tjedno u teretanu po otprilike 60 minuta i kombiniram cardio vježbe i vježbe snage naizmjenično, pazim šta unosim u sebe u nekim periodima, npr. kada je PMS onda malo varam i tako hahah, ali nekako gledam da mi je prehrana bolja nego sama tjelovježba, to mi je bitnije jer s tim možeš skinit kile, a kasnije se u teretani možeš izgradit.

I: opiši mi kako je pandemija utjecala na tvoj fizički izgled?

S8: pa šta se tiče pandemije meni je bila dvosjekli mač, koliko god sam ja gledala te *YouTube tutorijale* i vježbala i šetala, isto tako gledala sam i fine recepte koje sam isprobavala, tako da mi je baš bila dvosjekli mač, čak sam se malo udebljala, ništa strašno, ali jesam. Vježbala sam, ali sam isto tako i jela i pravila kolače i nove stvari. Odrađivala bi *live* treninge na *instagramu* i trudila san se koliko toliko, kad već uživam u hrani, da bar i vježbam.

I: reci mi pratiš li profile i *influencere* vezane za tjelesni izgled na društvenim mrežama i potiču li te oni možda na neki način?

S8: pa u pandemiji sam pratila dosta treninga koji su hrvatske *influencerice* postavljale na društvene mreže, ali sad ne pratim baš. Eventualno neke strane stranice ili ako vidim neku žensku osobu čija građa tijela mi se sviđa i ako znam da je ona to napravila u teretani, volim pogledat neke njene videe i tutorijale.

I: koji bi onda bio razlog zašto ih pratiš?

S8: pa najveći razlog je da želim izgledat, bar približno kao ta neka osoba. Očito njoj nešto funkcionira šta radi, pa možda će i meni isto hahah.

I: gledaš li neke sadržaje koji ti mogu pomoć kako bi unaprijedila svoj tjelesni izgled?

S8: najviše gledam kad neki *influencer* ili neka osoba koja se bavi nutricionizmom izbace video nekog recepta ili primjerice kad rade zdraviju verziju *junk fooda* ili nekih nezdravih namirnica, volim kuhati i peći kolače, pa mi je to baš zanimljivo pa to pratim.

I: jesi li tijekom pandemije provodila vrijeme na društvenim mrežama gledajući neke inspirativne videe koji bi ti dali ideju i motivaciju za nešto novo, sta si tila napravit nakon pandemije?



S8: pa mene je pandemija navela da počnem gledat takve videe, prije nisam bila od toga, uvijek sam kroz djetinjstvo trenirala i nije bilo problema nikakvih, ali u pandemiji me motivirala dosada, pa sam iz tog razloga počela gledat ta videa.

I: ideš li na nekakve zdravstvene preglede?

S8: ovi neki standardni pregledi poput zubara i ginekologa, odem jedanput godišnje, standardno. Ako se između toga izjalovi neki problem, odem ako treba. S obzirom da sam veći dio godine bolesna, idem po potrebi, ali mislim da bi mi žene trebale gledat hormone, pogotovo u ovoj dobi nakon puberteta. Sad dosta vlada taj neki stres oko školovanja i posla pa se zna izjalovit dosta poremećaja u radu hormona, možda bi se i tu trebalo malo angažirat..

I: bi li rekla da ti tjelesna aktivnost pomaže ili odmaže u zdravstvenim navikama?

S8: uvelike mi pomaže. Teretana i trening su mi ispušni ventil od svog svakodnevnog stresa. Kako smo u pandemiji bili dosta manje pokretni, uhvatio me išijas pa sam radila dosta vježbi za istezanje i leđa, a pomaže mi i kod menstrualnih grčeva, mislim da je to dobra stvar, pogotovo u ovom dobu kad svi više-manje stalno sjedimo i buljimo u ekran.

I: kako su se tvoje zdravstvene navike promijenile tijekom pandemije?

S8: tijekom pandemije sam u doktora išla samo kad sam morala, odnosno samo kad sam imala koronu, a to je 3 puta hahah. Sve šta sam tad prakticirala i naučila se tome, pokušavam i sad prakticirat, povećana higijena i slično.

I: opiši svoju prehranu, kako se hraniš, paziš li na prehranu?

S8: postoje periodi kad brojim kalorije, postoje periodi kad ne brojim, prema mome mišljenju, prakticiram da mi je doručak najbogatiji obrok u danu, volim se rano ustati i pripremiti sebi doručak. Šta se ostalog tiče, kad brojim te kalorije baš postanem prepsihički opsjednuta time i svojim izgledom i svatila sam da to za moje mentalno zdravlje nije dobro. Trudim se unositi šta zdravije namirnice, povrća, ribe i mesa. Svakako uvijek pijem suplemente poput magnezija, omega 3 i slično jer sam često bolesna, ono šta ne mogu unijeti hranom unesem kroz te suplemente.

I: koji su razlozi šta se hraniš na način na koji se hraniš?

S8: pa najviše se hranim zdravo radi fizičkog izgleda i radi zdravlja, tata mi ima dijabetes, pa moram i na to paziti, to je najveći razlog osim toga šta se želim osjećati bolje, svakako ne želim ni imati neke negativne posljedice na kasniji život ako previše jedem.

I: kako je pandemija utjecala na tvoju prehranu i koje su se promjene dogodile?

S8: pa kao što sam već i rekla, okrenila sam se tim zdravim receptima, općenito zdravija prehrana i veći balans namirnica.

I: super, to je to od mene, hvala ti na sudjelovanju.

S8: nema na čemu.

## TRANSKRIPT 9.

I: pozdrav, prvo da ti zahvalim što si došao i pristao na ovaj intervju, ukratko ćeš se prvo predstaviti tako što ćeš reći svoju dob, stupanj obrazovanja, radni status i status veze.

S9: nema na čemu, imam 24 godine i završenu visoku stručnu spremu, radim preko studentskog ugovora i zaručen sam.

I: reci mi jesi li zadovoljan vlastitim tjelesnim izgledom?

S9: jako sam zadovoljan svojim tjelesnim izgledom, ali normalno uvijek može bolje.

I: koliko ti je važan tjelesni izgled i zašto?

S9: tjelesni izgled mi je jako bitan i smatram da prvi put kad upoznajemo osobu, prvo vidimo njezine fizičke osobine i izgled, ne znamo je li ona dobra, loša, dobar radnik, loš radnik, to je prvo s čime ti sebe prikazuješ svitu. Ako si ti zgodan automatski te se povezuje s time da si pametan, dobar radnik, inteligentan, vješt, discipliniran, jer ako si ti izgradio to tijelo, vjerojatno ti imaš neku disciplinu, ne bi se samo od sebe izgradilo, bar ja na to tako gledam.

I: u redu, na koji način održavaš tjelesni izgled, je li to redovito ili ima i nekih prekida?

S9: održavam ga redovitim odlaskom u teretanu, 4-5x tjedno, kad radim sezonu, od toga nema ništa jer uglavnom radim 12 sati dnevno, pa nemam vremena, a ni volje baš za teretanu, ali svakako sam aktivan cijelo vrijeme i na nogama, tad sam više u kcal deficitu, ne nabijam masu. Kad krene akademska godina uvijek se vratim u rutinu i postavim si ciljeve i dnevne aktivnosti, posao, faks, trening i sve. Od djetinjstva sam u sportu, a zadnjih otprilike godinu dana se bavim teretanom.

I: kako je pandemija utjecala na tvoj fizički izgled? Jesi li primjetila neke promjene na tijelu?

S9: kod mene je pandemija bila jedno od najboljeg vremena šta se tiče discipline, bio sam najusmjereniji, puno bolje je utjecalo na moj fizički izgled nego prije. Bio sam premršav i tad sam počeo dizati kilažu šta mi je bio i cilj, dosta više sam jeo i napokon sam počeo dobivati na kilaži šta sam tja već duže vremena i baš sam se dobro osjećao, a kad se sve počelo vraćati u normalu, počeo sam paziti šta unosim, jer sam u vrijeme pandemije unosio dosta *junk fooda*, a i opalo je malo discipline.

I: reci mi pratiš li profile i *influencere* vezane za tjelesni izgled na društvenim mrežama?

S9: ne pratim nikakve *influencere* jer ta riječ za mene ne postoji, ali pratim *fitness coacheve* i visoko certificirane trenere. Dosta su mi dobra motivacija, zato ih najviše i pratim, samo možda jednoga pratim zbog nutritivnih preporuka i fleksibilnosti svega šta nudi na svom kanalu. Ne pratim nikoga ko pokazuje pravilno izvođenje vježbi jer sam više-manje sve saznao i to mi funkcionira i mišići rastu i dobro se osjećam, šta je najvažnije. Možda mi ni motivacija nije toliko potrebna, ali gušt mi je pogledati, eto.

I: gledaš li sadržaje koji ti mogu pomoći kako bi unaprijedio svoj tjelesni izgled?

S9: pratim sadržaje na *instagramu* ili *YouTubeu*, ali većinom neke nutritivne preporuke.

I: jesi li tijekom pandemije provodio vrijeme na društvenim mrežama gledajući neke inspirativne videoe koji bi ti dali ideju i motivaciju za nešto novo, šta si tja napraviti nakon pandemije?

S9: u doba pandemije sam se još bavio boksom, tako da sam to trenirao s trenerom, tako da nisam imao potrebu gledati nekog trećeg jer sam uglavnom već sve znao o tome.

I: na koje zdravstvene preglede odeš u rasponu jedne godine? Koga posjećuješ redovito, a koga manje redovito?

S9: ne idem u doktora, samo redovni pregledi, godišnje jednom vadim krv, zubar i to je to, sve ostalo po nekoj potrebi. Kad sam trenira boks, nisam se natjeca, pa nisam iša na sistematske preglede. Nikom se ne da ić u bolnicu i čekati one redove.

I: misliš li da tjelesna aktivnost pomaže ili odmaže u zdravstvenim navikama?

S9: dosta mi pomažu vježbe istezanja. U vrijeme pandemije kad sam još trenirao boks, nismo se smili puno zadržavati u prostorijama kluba zbog očitih razloga, tako da smo nekako brzo radili treninge i nismo se ni zagrijavali ni istezali i to je naravno imalo posljedice totalne nefleksibilnosti. Sad kad sam u teretani primjećujem da mi je to stvarno naštetilo, imam problema s kukovima i razgibljivosti, neke pokrete ne mogu ni izvest zbog tog manjka fleksibilnosti i sad sam se baš bazirao na dugoročno istezanje prije i posli treninga da si olakšam bolove i da normalno funkcioniram i poboljšam zdravlje i život.

I: kako su se tvoje zdravstvene navike promijenile tijekom pandemije?

S9: iskreno, ostale su više-manje iste. Doktora tad nisam posjećiva, ko ni prije, srećom nisam imao ni koronu, pa nije bilo neke teške bolesti. Jedino šta smo u klubu dosta više pazili na dezinfekciju prostora i sprava, često smo držali otvorena vrata kako bi razračili prostor i nismo vježbali u paru, da dolazi do što manje kontakta i to je to.

I: možeš li mi malo opisati svoju prehranu, paziš li što jedeš, kako se hraniš?

S9: pokušavam brojiti da unesem barem 2500 kcal dnevno, uvijek je to 200 plus-minus. Trudim se oko toga i te prehrane, šta se tiče prehrane koristim kreatin, metabolan i nadomjestak proteina kroz whey, to je to. Doručak mi je najveća tlaka pojest, ali gledam da pojedem barem bananu ili jabuku čisto da nisam praznog želudca. Gledam da mi je proteinski dnevni unos zadovoljen, barem 160g dnevno, ostalo mi nije toliko važno, poput masti i ugljikohidrata.

I: koji su razlozi šta se hraniš na način na koji se hraniš?

S9: jedem zdravo da se osjećam bolje kao osoba jer se osjećam kao smeće ako pojedem kesicu čipsa i kasnije se mislim zašto sam to unio u sebe, a mogu sam npr. pojest rižin kreker šta je zdravije. Pazim da bi se dobro osjećao i na kraju dobro izgledao.

I: znači imaš takozvane *guilt trips* ako pojedete nešto nezdravo?

S9: da, da, definitivno, ogromno. Iako bi trebalo uvijek sebi dozvoliti taj *cheat day* i neki balans, uvijek se ograničavam i mislim se kako mogu bez toga, pa se i tad mentalno kažnjavam. Uvijek se sitim onog *showa* Život na vagi, oni kad uđu tamo, dok ne završe su na teškoj prehrani, nema *cheat* obroka, tako ako oni mogu, mogu i ja. Ne da mogu, moram.

I: je li pandemija utjecala na tvoju prehranu i koje su se promjene dogodile?

S9: u pandemiji sam se hranio *junk foodom*, da nadomjestim taj nedostatak tjelesne mase i da se mogu prije udebljati i doći do tjelesne mase i tjelesnog izgleda koji sam želio, ali naravno da sam svatko da to nije način i da triban to postići nekakvom zdravijom alternativom i da te kalorijske vrijednosti koje sam onda unosio trebam unositi nekom drugom hranom, primjerice neću pojest kesicu čipsa nego ću pojest 3 žlice kikiriki maslaca, možda nije najzdravija varijanta, ali nisam unio toliko praznih kalorija, jer bi se s tim maslacom osjećao puno sitije, dok sam nakon te kesice čipsa bio gladan nakon 10 minuta i to nema smisla, jednostavno treba paziti šta se jede i to je to.

I: odlično, hvala ti puno na pristanku i sudjelovanju.

S9: nema na čemu, bilo mi je zadovoljstvo.

## TRANSKRIPT 10.

I: pozdrav, evo hvala ti što si izdvojio vrijeme za intervju, ako si spreman, možemo odmah početi..

S10: pozdrav, može, može.

I: prvo mi se ukratko predstavi, reci koliko imaš godina, završeni stupanj obrazovanja, radni ili studentski status i status veze.

S10: imam 23 godine i završenu srednju stručnu spremu, trenutno studiram, ali sam nezaposlen i u vezi sam.

I: reci mi za početak jesi li zadovoljan vlastitim tjelesnim izgledom?

S10: da, zadovoljan sam vlastitim izgledom, ali uvijek to može biti bolje. Bavim se fitnessom zadnje dvije godine i do sada sam napravio jako dobru transformaciju. Upravo zbog toga nemam razloga ne biti zadovoljan.

I: dakle, važan ti je tjelesni izgled?

S10: važan mi je da se ja bolje osjećam, a i zbog posla. Čim izgledaš dobro i radiš posao kao *fitness* trener, izgled igra veliku ulogu. Volim raditi na sebi i želim biti zdrav i funkcionalan kada budem stariji.

I: na koji način kroz fitness održavaš tjelesni izgled?

S10: tjelesni izgled održavam tako što treniram 4x tjedno i hranim se zdravo. Trening ne traje duže od 70 minuta što mislim da je sasvim dovoljno da bi se odradio kvalitetan i dobar trening. Više manje radim sve vježbe, započinjem sa kompleksnim vježbama koje zahtijevaju više rada i energije, a završavam sa izolacijskim.

I: kako je pandemija utjecala na tvoj fizički izgled, jesi li primijetio neke promjene?

S10: pandemija nije značajno utjecala na moj izgled. Trenirao sam i pazio na prehranu isto kao i prije, a i poslije pandemije. Čak se izgled i poboljšao jer sam mogao spavati normalno, jesti kako treba i trenirati.

I: dakle, tebi je pandemija zapravo i pomogla u postizanju nekog cilja?

S10: pa da, mislim da je to bilo vrijeme kada ćeš se ili pomaknuti i napraviti nešto za sebe, ili nećeš, ja sam oduvijek u sportu i aktivan sam tako da to za mene nije bilo niti pitanje, nego nešto sasvim normalno.

I: s obzirom na prirodu svog posla, pratiš li neke *influencere* na društvenim mrežama?

S10: pratim profile i *influencere* na društvenim mrežama, ali isključivo radi toga da bi naučio nešto novo i da vidim njihov pristup i način rada. Na taj način uvijek mogu naučiti nešto novo od nekoga tko je već duže vremena u toj branši. Dakako s većinom njih mogu normalno popričati, tražiti neki savjet ili pomoć, a da znam da će mi uvijek pomoći. Oni mi ne služe kao inspiracija ni motivacija, već samo neki dodatan izvor znanja izvođenja nekih vježbi.

I: koje sadržaje gledaš da ti mogu pomoći u unaprjeđenju svog tjelesnog izgleda?

S10: redovno se educiram u vezi treninga i vođenja treninga. Postoje raznorazne certifikacije, seminari i predavanja koja je uvijek dobro poslušati i naučiti nešto novo. Svakako uvijek volim pogledati i neki podcast na *YouTubeu* ako mi se čini zanimljiv.

I: kako si provodio vrijeme tijekom pandemije što se tiče svog posla?

S10: tijekom pandemije sam razmišljao što bi mogao napraviti i kako pokrenuti vlastiti posao. Treniram dugi niz godina raznorazne sportove, imao sam i sam jedno vrijeme problema sa kilažom i došao sam na ideju zašto ja ne bi pomogao nekome isto kako je meni netko pomogao. Tada sam isplanirao sve šta bi i kako mogao i tu je pomalo sve krenulo.

I: dobro, reci mi ideš li na redovite zdravstvene preglede i što sve pregledavaš?

S10: redovno darujem krv, jedno vrijeme sam i radio na transfuziologiji, pa i tamo imaju nalaze koje rade i ukoliko nešto nije u redu povratno se jave. Jednom u 3-4 mjeseca znam napraviti kompletnu krvnu sliku čisto radi sebe kako bih vidio je li sve u redu. Kod stomatologa idem redovno kako bi imao zdrave zube naravno kako bih mogao jesti sve i da nemam problema sto se toga tiče, jer su zubi jako bitni u svakom aspektu života, ostale doktore posjećujem prema potrebi.

I: bi li rekao da ti tjelesna aktivnost pomaže ili odmaže u životu?

S10: vježbanje mi je definitivno pomoglo u svemu dosad. Treningom sam prebolio oporavak od operacije koljena, depresija, bolovi u leđima... Definitivno najbolja odluka koju sam donio do sada, a to je da se bavim *fitnessom* i tjelovježbom.

I: kako su se tvoje zdravstvene navike promijenile u vrijeme pandemije?

S10: moje zdravstvene navike se nisu ništa značajno mijenjale tijekom pandemije. I prije pandemije sam prao ruke, održavao osobnu higijenu i ostale stvari, a pošto sam radio u zdravstvenoj ustanovi, osobno nisam imao nikakvih problema sa pregledima. Jedino što se u teretanama počelo dezinficijensima prati svaka sprava nakon korištenja, ali to je i u redu i poželjno.

I: možeš li mi sada opisati svoju prehranu, paziš li što jedeš, brojiš li možda kalorije i nutrijente?

S10: moja prehrana je pravilna i kvalitetna, mogu reći i fleksibilna. Gledam da 90% mog unosa kalorija bude iz kvalitetnih namirnica, a ostalih 10% iz nečega čemu ne pridodajem veliku pažnju kao npr. sladoled, keksi, pizza... Pratim svoj unos kalorija i to je nešto što mi olakšava cijeli moj put i proces, a ujedno i uživam u tome.

I: koji je razlog takvog načina hranjenja, isključivo kako bi izgledao dobro zbog svog posla ili nešto drugo?

S10: razlog takvog načina prehrane je da sam zdrav, da ujedno dobro izgledam i da nastavljam i dalje ostvarivati svoje ciljeve. Sa pravilnom prehranom znam da ću nastaviti postizati rezultate i dalje i ne zadovoljavam se trenutnim, a do kada će to trajati vidjet ćemo. Svakako jedan od razloga je taj sto se osjećam super, imam rutinu koja mi je održiva i u kojoj uživam.

I: je li pandemija utjecala na tvoju prehranu?

S10: pandemija nije utjecala na moju prehranu. Kuhao sam i pripremao hranu kod kuće isto kao i do sada. Tada mogu reći da mi je bilo puno lakše pripremati hranu, jer sam imao više slobodnog vremena (sve ustanove su više manje bile zatvorene) i bas sam mogao paziti na sve.

I: super, hvala ti, imaš li možda nešto za nadodati na sve ovo?

S10: još bih dodao komentar da ukoliko ste mladi i zdravi, nemojte zanemariti svoje zdravlje i tjelesnu aktivnost. Barem sat vremena dnevno provedite vani na otvorenom, u prirodi, u šetnji, vožnji biciklom ili nečemu drugom. Produžiti ćete si životni vijek, osloboditi se stresa i osjećati se bolje.

I: super poruka za kraj, hvala ti!

S10: nema na čemu.

## SAŽETAK

Iako postoji velik niz istraživanja koji se bave temama tjelesnog izgleda i fizičkog zdravlja mladih, ovim istraživanjem nastojala sam doprinijeti razumijevanju ove teme u gradu Splitu kroz njegove građane. Istraživanje se sastojalo od dva dijela. Prvi provedeni dio bio je kvantitativno istraživanje koji je za cilj imao ispitati zdravstveno ponašanje mladih kroz aktivnosti i zdravlje, a to se obavilo kroz glavne teme tjelesnog izgleda (učestalost treniranja, razlozi treniranja, problemi pri bavljenju aktivnosti, društvene mreže, zdravstvene i prehrambene navike i utjecaj pandemije) i fizičkog zdravlja (prehrana, održavanje zdravlja i kondicije, prevencija bolesti, pandemija). U istraživanju je sudjelovalo 385 (N=385) punoljetnih mladih Splitskana i Splitskanke, a podaci su prikupljeni *online* anketom i obrađeni u SPSS računalnom programu. Drugi dio istraživanja bio je kvalitativan gdje smo pokušavali odgovoriti na pitanje *koju ulogu mladi daju vlastitom tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju?* Ovdje su se kao metoda prikupljanja podataka koristili *face-to-face* intervjui s mladim muškarcima i ženama grada Splita, gdje su se ispitivale teme tjelesnog izgleda i fizičkog zdravlja, a prikupljeno je ukupno 10 (N=10) intervjua.

**Ključne riječi:** tjelesni izgled, fizičko zdravlje, mladi

## SUMMARY

Although there is a large number of researches dealing with the topics of physical appearance and physical health of young people, with this research I tried to contribute to the understanding of this topic in the city of Split through its citizens. The research consisted of two parts. The first part carried out was a quantitative research aimed at examining the health behavior of young people through activities and health, and this was done through the main topics of physical appearance (frequency of training, reasons for training, problems when engaging in activities, social networks, health and eating habits and impact of the pandemic) and physical health (nutrition, maintenance of health and fitness, disease prevention, pandemic). 385 (N=385) young men and women from Split participated in the research, and the data were collected by an online survey and processed in the SPSS computer program. The second part of the research was qualitative, where we tried to answer the question, *what role do young people give to their physical appearance and physical health?* Here, face-to-face interviews with young men and women of the city of Split were used as a data collection method, where the topics of physical appearance and physical health were examined, and a total of 10 (N=10) interviews were collected.

**Keywords:** physical appearance, physical health, youth

## **BILJEŠKA O AUTORICI**

LIDIJA GRUBIŠIĆ rođena je u Splitu, 24. svibnja, 1998. Tu završava osnovnu školu i upisuje opću gimnaziju Vladimir Nazor. Preddiplomski studij jednopredmetne sociologije na Filozofskom fakultetu u Splitu upisuje 2017. godine, a završava ga 2020. godine te upisuje diplomski studij jednopredmetne sociologije na Filozofskom fakultetu gdje je trenutno redovna studentica.

e-mail: [lidijag98@gmail.com](mailto:lidijag98@gmail.com)

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja Lidija Grubišić, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja  
magistra/magistrice sociologije, izjavljujem da je ovaj  
diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima  
i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija.  
Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da  
nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da  
nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj  
visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 5.10.2023.

Potpis





**Izjava o pohrani i objavi ocjenskog rada  
(završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - podcrtajte odgovarajuće)**

Student/ica: Lidija Grubišić  
Naslov rada: Odnos prema tjelesnom izgledu i fizičkom zdravlju: sociološko istraživanje mladih Splićana i Splićanki  
Znanstveno područje i polje: društvene znanosti, sociologija  
Vrsta rada: diplomski rad  
Mentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):  
izv. prof. dr. sc. Marija Lončar  
Komentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):  
/

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

izv. prof. dr. sc. Marija Lončar  
izv. prof. dr. sc. Zorana Šuljug Kučica  
izv. prof. dr. sc. Ivanka Bužou

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog ocjenskog rada (završnog diplomskog specijalističkog/doktorskog rada - zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada.

Kao autor izjavljujem da se slažem da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi u otvorenom pristupu u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti (NN br. 119/22)).

Split, 5. 10. 2023.

Potpis studenta/studentice: Lidija G.

Napomena:

U slučaju potrebe ograničavanja pristupa ocjenskom radu sukladno odredbama Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima (111/21), podnosi se obrazloženi zahtjev dekanici Filozofskog fakulteta u Splitu.