

## TJELESNA NEAKTIVNOST MEĐU DJECOM I ADOLESCENTIMA U SINGAPURU – PARADOKSALNI NALAZ

---

### **Sažetak**

Zdravstvene posljedice tjelesne neaktivnosti među mladima su zabrinjavajuće otkako je utemeljen sedentarni životni stil mladih. Stupanj gojaznosti među djecom u Singapuru je oko 10 %, ali postoji zabrinutost da je ovaj stupanj dugoročno neodrživ. Podaci o učestalosti bavljenja tjelesnim vježbanjem mladih u Singapuru su kontradiktorni pa podaci upitnika pokazuju odgovarajuću razinu angažmana dok praćenje srčanog ritma pokazuje vrlo nizak stupanj tjelesne aktivnosti, u istraživanju u kojemu je korištena individualna metoda za prikupljanje podataka. Svrha studije bila je usporedba podataka tjelesne aktivnosti prikupljenih upitnikom i podataka o srčanom ritmu (HR) kod mladih u Singapuru. Uzorak je činilo 280 mladih uzrasta 10-15, standardne tjelesne mase koji su ispunili Upitnik o Tjelesnoj aktivnosti i vježbanju i koji su nosili monitor srčane frekvencije (Polar Vantage, NV) u trajanju od 10 sati kako bi se utvrdio tjelesni aktivitet kroz dva dana u tjednu i vikendom. Odgovori upitnika otkrili su da je 41 % ispitanika u osnovnoj školi i 38 % srednjoj školi iskusilo srednju do snažnu tjelesnu aktivnost. Međutim, suprotno tome, preko tjedna i vikenda, monitoring srčane frekvencije je pokazao da 86-94 % ispitanika u osnovnoj i 94-99 % u srednjoj školi nije bilo angažirano srednjim do visokim intenzitetom tjelesne aktivnosti (HR 140-159; HR >160 bpm). I upitnik i podaci HR monitoringa nisu pokazali razlike po spolu ali je HR monitoring pokazao da su mlađi ispitanici bili manje izloženi sedentarnom načinu života (HR <120 bpm) od starijih u uzorku. Mlađi su imali ukupno 24 minute a stariji ukupno 10 minuta na HR 140-159 i HR >160 bpm (otkucaja u minuti) kroz tjedan. Nije zabilježen veći intenzitet aktivnosti (HR >160) vikendom. U slučaju najboljeg scenarija tjelesna aktivnost kod mladih u Singapuru zadovoljava samo 40 % preporučenog 60 minutnog angažmana barem srednjeg intenziteta, podržanog od Ministarstva zdravstva u Singapuru i drugdje. Škole mogu odigrati značajnu ulogu u uklanjanju sedentarnog ponašanja i ohrabivanju tjelesne aktivnosti kroz cjelovite kao i koordinirane interventne programe ciljane za sve mlade.

**Ključne riječi:** tjelesna aktivnost, srčani otkucaji, upitnik

---