

# Utjecaj sportske rekreacije na mentalno zdravlje čovjeka

---

**Klarić, Antonio**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:600383>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-22**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



Sveučilište u Splitu  
Kineziološki fakultet

# **UTJECAJ SPORTSKE REKREACIJE NA MENTALNO ZDRAVLJE ČOVJEKA**

**Influence of sports recreation on human mental  
health**

završni rad

Split, 2024.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

**UTJECAJ SPORTSKE REKREACIJE NA  
MENTALNO ZDRAVLJE ČOVJEKA**

**Influence of sports recreation on human mental  
health**

ZAVRŠNI RAD

**Student:** Antonio Klarić

**Mentor:** prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić

Split, 2024.

## SAŽETAK

Postoje različiti oblici sportske rekreacije koji će biti objašnjeni u ovom radu. Sportska rekreacija vrlo je bitna kako za fizičko, tako i za mentalno zdravlje. Čovjek je danas slobodan sam odlučivati o svome zdravlju. Tako sam procjenjuje je li nešto za njega dobro ili loše, dovoljno ili previše. Stoga je vrlo bitno da ljudi budu upoznati s pozitivnim učincima sportske rekreacije na njihovo zdravlje.

Posljednjih godina intenzivno se naglašava važnost sportske rekreacije. Tome pridonose i društvene mreže putem kojih treneri i ostale osobe prikazuju na koji način se može vježbati i koje koristi od toga čovjek može imati. Kada pojedinac na društvenim mrežama vidi kako drugi vježbaju, kako izgledaju i pritom čita kako se oni dobro zbog toga osjećaju, možda dobije želju i sam krenuti u to.

U svijetu, ali i u Republici Hrvatskoj, ljudi sve više vremena pokušavaju odvojiti za neku sportsku aktivnost. Država sama po sebi ne može kazniti one koji se ničime ne bave u tom pogledu, ali može donijeti neke smjernice i preporuke koje svakodnevno nameću građanima. Tako je Ministarstvo zdravstva donijelo „Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. godine“ prema kojem će se, između ostaloga, poticati sportska rekreacija.

Predmet istraživanja ovog rada su utjecaji koje sportska rekreacija ima na mentalno zdravlje čovjeka. Svrha rada jest istražiti dostupnu literaturu na navedenu temu te iznijeti konkretne činjenice i spoznaje o tome. Cilj istraživanja je ukazati na važnost sportske rekreacije među ljudima te istaknuti na koji način se kvaliteta života može poboljšati ako se redovito trenira, odnosno bavi nekom sportskom aktivnošću.

**Ključne riječi:** sport, sportska rekreacija, utjecaji, mentalno zdravlje, kvaliteta života

## **ABSTRACT**

There are different forms of sports recreation that will be explained in this paper. Sports recreation is very important for both physical and mental health. Today, every person is free to decide for himself about his health. That is how he evaluates whether something is good or bad, enough or too much for him. Therefore, it is very important for people to be aware of the positive effects of sports recreation on their health.

In recent years, the importance of sports recreation has been intensively emphasized. Social networks also contribute to this, through which coaches and other people show how to exercise and what benefits a person can get from it. When an individual on social networks sees how others exercise, how they look, and at the same time reads how good they feel because of it, he may get the desire to start doing it himself.

In the world, but also in the Republic of Croatia, people are trying to set aside more and more time for some kind of sports activity. The state by itself cannot punish those who do nothing in this regard, but it can make some guidelines and recommendations that they impose on citizens on a daily basis. Therefore, the Ministry of Health adopted the „Strategic framework for the development of mental health until 2030“ according to which, among other things, sports recreation will be encouraged.

The subject of research in this work is the impact that sports recreation has on human mental health. The purpose of the work is to research the available literature on the mentioned topic and present concrete facts and knowledge about it. The goal of the research is to point out the importance of sports recreation among people and to highlight how the quality of life can be improved if individual trains regularly or do some kind of sports activity.

**Keywords:** sport, sports recreation, influences, mental health, quality of life

## **SADRŽAJ**

1. UVOD.....	6
2. RAZVOJ SPORTA.....	2
2.1. Povijest sporta.....	2
2.2. Sportska rekreacija danas .....	4
2.3. Vrste sportsko-rekreacijskih aktivnosti.....	5
3. MENTALNO ZDRAVLJE .....	10
3.1. Utjecaj sportskih aktivnosti na zdravlje čovjeka .....	13
3.1.1. Utjecaj na stres.....	16
3.1.2. Utjecaj na anksioznost i depresiju.....	17
3.1.3. Utjecaj na razinu raspoloženja i energiju .....	19
3.1.4. Utjecaj na sposobnost upijanja informacija .....	19
3.1.5. Utjecaj na samopouzdanje i samopoštovanje .....	20
3.1.6. Utjecaj na društvenost i socijaliziranost .....	21
4. RASPRAVA .....	22
5. ZAKLJUČAK .....	23
POPIS LITERATURE.....	24
POPIS ILUSTRACIJA .....	25

## 1. UVOD

Tema ovog rada je „Utjecaj sportske rekreacije na mentalno zdravlje čovjeka“. U ovom radu korištene su metoda istraživanja, metoda komparativne analize i induktivna metoda. Metodom istraživanja provedeno je istraživanje i prikupljanje informacija i podataka iz različitih izvora. Te su informacije na kraju povezane u jedinstvenu cjelinu. Metoda komparativne analize provedena je na način da su se iz različitih izvora uspoređivale činjenice i saznanja prema kojima su se zatim definirali osnovni pojmovi. Na posljepku je primijenjena induktivna metoda, i to donošenjem zaključaka na temelju prethodnih istraživanja i analize.

Rad je podijeljen na pet dijela. Prvi dio je uvodni dio. Drugi dio odnosi se na razvoj sporta, gdje se opisuje povijest samog sporta, što podrazumijeva sportska rekreacija danas i koje su vrste sportsko rekreacijskih aktivnosti. U trećem dijelu naglasak je na mentalnom zdravlju i utjecajima koje sportske rekreacije imaju na mentalno zdravlje. Četvrti dio posvećen je raspravi o istraživanjima o kojima se u radu pisalo. Zaključak je peti dio rada i u njemu se navode bitne spoznaje i činjenice vezane uz temu rada.

## 2. RAZVOJ SPORTA

Riječ šport ili sport izvedena je iz engleske istoimene riječi te se odnosi na „tjelovježbene aktivnosti u kojima dominira natjecateljski duh; njegovanje tjelečnih svojstava i sposobnosti, njihovo provjeravanje i unaprjeđivanje putem igre, borbe i natjecanja“ (<https://www.enciklopedija.hr/clanak/sport>; 2.9.2024.). Konkretno, taj pojam se na početku odnosio na zabavu i bijeg od svakodnevnih obaveza.

Pojam sportske rekreacije širi je od pojma sporta i zapravo obuhvaća bilo kakvo kretanje kojim čovjek može potrošiti više energije nego što je troši u mirovanju. Dalje u ovom radu objasniti će se neke konkretne vrste sportske rekreacije i uočiti različitost između njih i sporta općenito.

### 2.1. Povijest sporta

Iako je zastupljeno mišljenje kako je sportska rekreacija dio suvremenog stila života, to nije posve točno. Naime, sport i sportske aktivnosti postojale su oduvijek, ali nisu se tako uvijek nazivale. Primjerice, prije su ljudi išli su u lov, nosili su drva, prali odjeću rukama na rijeci i slično. Iz njihove perspektive to su bile normalne aktivnosti koje su se svakodnevno radile. Međutim, iz današnje perspektive može se zaključiti kako su i u povijesti ljudi zapravo bili sportsko aktivni. Sportska rekreacija kakvu danas poznajemo više se odnosi na konkretno vježbanje ili treniranje nekog sporta.

U dalekoj povijesti sportom su se prvenstveno bavile osobe, odnosno skupine ljudi koji su ratovali. Naime, bavljenje različitim sportskim aktivnostima služilo im je kako bi ojačali, bili snažniji i napredniji od svojih protivnika. Na početku se nisu služili nikakvih rekvizitima, odnosno oružjem, ali kasnije su počeli izrađivati svoja koplja, štitove, luk i strijele i drugo.

Počeci onoga što danas smatramo sportom naziru se u Grčkoj i Rimu. „Najstariji spomenici o sportu pronađeni su na otoku Kreti, gdje su početkom XX. st. otkrivena igrališta,



odnosno borilišta s gledalištem iz razdoblja kretske kulture.“ (<https://www.enciklopedija.hr/clanak/sport>; 2.9.2024.). Takva borilišta izgledala su poput arena i na njima su se održavala razna natjecanja. Grci su sportske aktivnosti pretvorili u sastavni dio plemenskih i vjerskih svečanosti te su počeli održavati olimpijske igre, koje i danas postoje. Na tim olimpijskim igrama već su postojali i različiti predmeti, poput štapa, lopte i drugih pa su se sportovi polako počeli klasificirati.

Slika 1. "Diskobol", Miron, 450.g.pr.Kr., Rim



Izvor: Bilić, N. (2022), str. 33.

Na slici je prikaz Mironova bacača diska, odnosno Diskobola u položaju koji je vrlo zahtjevan za izradu. Zahvaljujući toj skulpturi poznato je da se u to doba razvila olimpijska disciplina koja i danas postoji, a to je bacanje diska.

Rimljani su već i u školama imali tjelesni odgoj. Oni su shvatili koristi koje sportske aktivnosti mogu imati već od najranije dobi. S vremenom su započeli s održavanjem sportskih priredaba koje su na latinskom nazivali „*panem et circenses*“. U prijevodu to znači kruha i igara. Kod Rimljana su najpoznatije bile gladijatorske borbe. One su se održavale između

gladijatora međusobno ili između gladijatora i divljih zvijeri, a trajale su sve dok jedna strana ne bi izgubila život.

U srednjem vijeku tjelesni odgoj uglavnom se odnosio na vježbanje oružjima. U pogledu tjelesnog odgoja u školama kao nastave i određivanja posebnog vremena za to bitnu ulogu imao je Komensky i to u razdoblju humanizma.

U 19. stoljeću sport je već postao vrlo popularan. Međutim, stanovništvo se uvelike izdvajalo po klasama. Tako su te klasne podjele utjecale i na sportove kojima su se ljudi bavili. Naime, plemstvo se masovno bavilo jahanjem i lovom. Postojali su razni jahački i lovački klubovi u koje su ljudi morali biti učlanjeni kako bi se time mogli baviti ili kako bi mogli doći gledati natjecanja. S druge strane, građanstvo se bavilo sportovima koji nisu tada bili izuzetno popularni i u principu su to radili amaterski. Jedina svrha takvih sportova za njih bila je zabava. S vremenom su se pojavili i razni sportski klubovi. Engleska je jedna među prvim zemljama u kojoj se sport razvio u pogledu natjecanja i postizanja što boljih rezultata. 1896. godine obnovljene su i Olimpijske igre te su osnovani prvi međunarodni športski savezi koji su počeli organizirati prvenstva po Europi i svijetu.

U Republici Hrvatskoj razvoj sporta i sportske rekreacije pratio je onaj u Europi i svijetu. Iako se već u 20. stoljeću počela naglašavati važnost sporta, tek se u 21. stoljeću on naglašava kao dio kvalitetnog načina života. Promatrajući istraživanja provedena na ovu temu još je vrlo velik postotak građana koji se uopće ne bave nikakvom vrstom sportske aktivnosti.

## **2.2. Sportska rekreacija danas**

Steven N. Blair ističe kako je glavni zdravstveni problem 21. stoljeća upravo tjelesna neaktivnost (Andrijašević, M., 2008.). Velika je pojava raznih kroničnih bolesti koje bi mogle biti spriječene određenim sportskim aktivnostima. Prema Američkom centru za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC) u SAD-u godišnje umre oko 250.000 ljudi zbog neredovne fizičke aktivnosti (Sharkey, B. i Gaskill, S., 2008.). Naime, osobe koje se ne rekreiraju redovito na bilo koji način imaju veći rizik od oboljenja srca i krvnih žila, dijabetesa i slično.

Ljudi su umorni, preopterećeni te im je kvaliteta života drastično narušena. Jako puno ljudi radi poslove koji traju i preko osam sati dnevno a podrazumijevaju neudobne položaje.

Naime, današnji stil života podrazumijeva najviše dugotrajno sjedenje. Čovjek je stvoren da se kreće i da mu tijelo i mišići konstantno rade. Stoga mu svakodnevno ostajanje u određenom položaju šteti za zdravlje.

Napokon se u posljednje vrijeme sve više podiže svijest o tome kako sport i sportska rekreacija nije samo gubitak vremena, već ispunjavanje slobodnog vremena kvalitetnijim načinom života. Sve se više može vidjeti kako osobe vani zajedno trče, voze bicikl, ili na neki drugi način treniraju.

Ukoliko pojedinac, pogotovo odrasli čovjek koji se nikada nije bavio vježbanjem, u nekom trenutku svog života donese odluku da bi se htio početi redovito baviti nekom sportskom aktivnošću, bitno je da prvo ispuni nekoliko preduvjeta: (Andrijašević, M., 2000., str. 18.):

- obaviti liječnički pregled,
- odabrati aktivnosti koja se pojedincu najviše sviđa i koja neće biti suprotna potrebama i mogućnostima njegovog organizma,
- ukoliko pojedinac nema iskustva u vježbanju, potreban mu je stručan nadzor ili barem stručni savjet,
- uvijek treba imati na umu da su potrebe i mogućnosti individualne,
- važno je redovito vježbati,
- svako vježbanje je napor, ali treba biti i ugodno; ako se osjeti preveliko opterećenje, potrebno je smanjiti tempo, ponavljanje ili nešto drugo,
- godine nisu prepreka za početak vježbanja.

Ovako istaknutim napomenama pojedinac se treba voditi prilikom početka vježbanja. S jedne strane, one mu trebaju biti vjetar u leđa da započne takav stil života. S druge strane, treba ih shvatiti kao upozorenje, odnosno odrednice na što treba paziti prilikom početka kako bi tijelo što bolje reagiralo.

### **2.3. Vrste sportsko-rekreacijskih aktivnosti**

Sportsko-rekreacijske aktivnosti može se grupirati na različite načine. U ovom radu koristit će se podjela na pet osnovnih skupina te će se objasniti što one podrazumijevaju. Dakle, sportsko-rekreacijske aktivnosti su: (Andrijašević, M., 2000., str. 24.)

- cikličke aktivnosti,
- sportske aktivnosti loptom,
- sportsko-rekreacijske aktivnosti,
- sezonske sportsko-rekreacijske aktivnosti,
- sportsko-rekreacijske aktivnosti niskog intenziteta.

Slika 2. Bicikliranje kao ciklička aktivnost



Izvor:<https://stampar.hr/hr/dogadanja/bicikliranje-aktivnost-koja-pozitivno-utjece-na-mentalno-i-fizicko-zdravlje> (6.9.2024.)

Cikličke aktivnosti obilježava sloboda pokreta. Naime, te aktivnosti podrazumijevaju šetanje, trčanje, plivanje, vožnju biciklom, rolama i slično, a obično traju između 20 i 60 minuta dnevno. Kako bi pojedinac bio u formi, potrebno je takve aktivnosti izvoditi barem dva, tri puta tjedno. Cikličke aktivnosti dostupne su svim dobnim skupinama bez obzira na spol, jer mogu biti vrlo jednostavne, a mogu se i malo otežati. One jačaju srce, krvne žile i dišni sustav, a pomažu i u otpuštanju nakupljenog stresa od svakodnevnog života. Primjerice, osoba koja se

vozi automobilom bit će puno više pod stresom od osobe koja se vozi biciklom. Biciklizam, kao i druge cikličke aktivnosti, ima velike pozitivne učinke na mentalno i fizičko zdravlje.

Slika 3. Košarka kao sportska igra loptom



Izvor: <https://zdravljefitness.hr/blog/sport/kosarka> (6.9.2024.)

Sportske igre loptom danas su vrlo popularne među odraslima, ali i djecom. Naime, često se djeca i od godinu dana na neki način igraju s loptom. U ovakve igre spadaju nogomet, rukomet, košarka, odbojka, tenis, vaterpolo, ragbi i drugi. U školama, primjerice, djeca vrlo često igraju igru graničara na tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Lopta je vrlo jednostavan rekvizit i lako dostupan te svaku sportsku aktivnost čini zanimljivijom. Trenutno je na svijetu najpopularnija igra s loptom nogomet.

Slika 4. Ping pong ili stolni tenis



Izvor: <https://learningpong.com/> (6.9.2024.)

Jednostavne sportsko-rekreacijske aktivnosti moraju se provoditi u kretanju kako bi bile na neki način korisne. Pritom je bitno pripaziti da se ne događaju nagli trzaji i skokovi jer to može dovesti i do ozbiljnih ozljeda za čovjeka. Također je bitno da pojedinac poznaje svoje tijelo i organizam te da sam shvati što je za njega dovoljno, a što previše. Jedna od takvih aktivnosti je ping pong ili stolni tenis.

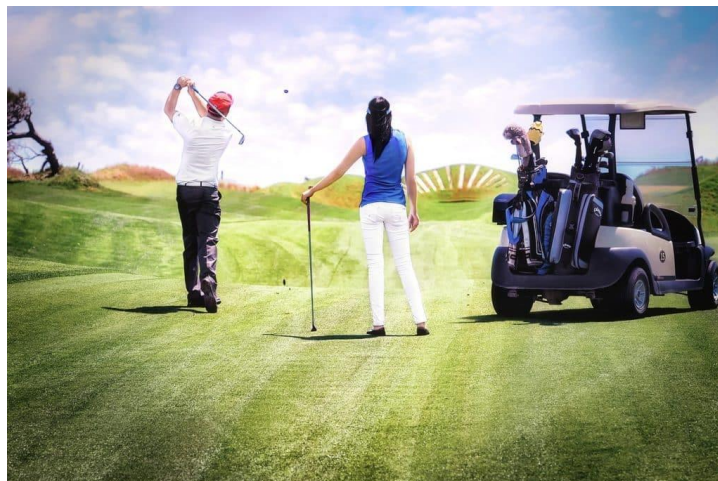
Slika 5. Skijanje kao sezonska sportska aktivnost



Izvor: <https://www.adiva.hr/lifestyle/odmor-i-putovanja/zelite-na-snijeg-slovenija-i-bih-nude-odlicna-mjesta-za-skijanje/> (6.9.2024.)

Sezonske sportsko-rekreacijske aktivnosti vrlo su zanimljive i privlačne svim skupinama ljudi. Naime, njima se može baviti samo u određenim razdobljima u godini i zbog toga se s veseljem dočekuju. Primjerice, u ljeti puno ljudi ide na more kako bi uživalo u plivanju, ronjenju ili vožnji brodom. S druge strane, zimi ljudi odlaze skijati u hladnije krajeve. Ovim aktivnostima osobe na neki način pune svoje „baterije“ i dobivaju snagu i energije za daljnji svakodnevni život.

Slika 6. Golf kao sportsko-rekreacijska aktivnost niskog intenziteta



Izvor: <https://hrsport.hr/7-osnovnih-pravila-golfa/> (6.9.2024.)

Sportsko-rekreacijske aktivnosti niskog intenziteta mogu uključivati streličarstvo, golf, kuglanje i slično. Kod ovakvih aktivnosti pojedinac ne mora ulagati veliki napor pa su stoga rizici od ozljeda i drugih posljedica puno manji. Zato je bitno naglasiti da pojedinci, koji su ograničeni baviti se nekim drugim aktivnostima, razmisle o ovakvim aktivnostima.

Promatrajući prethodno navedene vrste sportsko-rekreacijskih aktivnosti, može se zaključiti kako svaka osoba može pronaći nešto što mu odgovara. Pritom izgovor ne treba biti

dob, spol, invalidnost ili nešto drugo. Bitno je samo da osoba ima volju i želju rekreirati se i poboljšati kvalitetu svog života. Ukoliko takva želja ne postoji, izgovori će biti široki i dugački.

### **3. MENTALNO ZDRAVLJE**

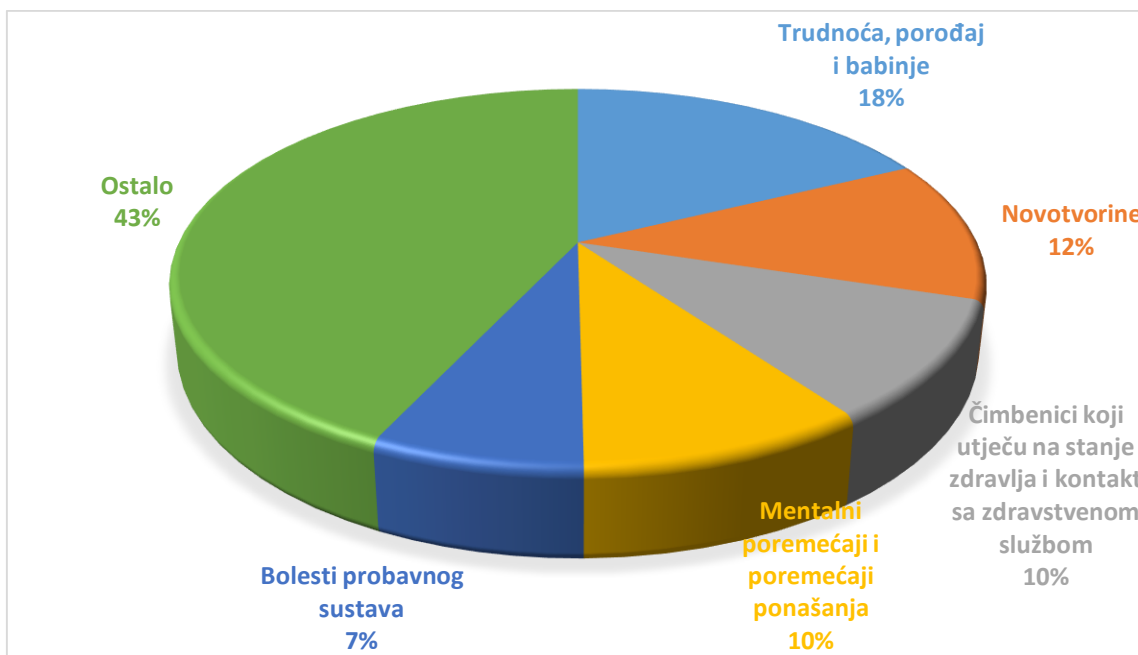
Zdravlje se treba tretirati kao opće blagostanje, a ne samo kao izostanak bolesti. Konkretno, mentalno zdravlje može se definirati kao „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi svojoj zajednici“ (<https://www.unicef.org/croatia/mentalno-zdravlje-vazni-pojmovi>; 6.9.2024.). Mentalno zdravlje povezano je ponajprije s osjećajima i emocijama. Naime, osobe koje su često tužne i nesretne mogle bi postati i depresivne. Dok s druge strane osobe koje su često zadovoljne i sretne, bit će psihički i mentalno stabilnije.

Današnje stanje u pogledu mentalnog zdravlja u svijetu, ali i Republici Hrvatskoj nije baš zadovoljavajuće. Naime, sve je više zabilježenih slučajeva gdje je ugroženo mentalno zdravlje osobe. To bi moglo biti iz dva razloga. Prvi je taj da se više priča i podiže svijest o tome pa se više takvih slučajeva i prijavljuje i pokušava liječiti nego prije. Nekada se smatralo da je sramota biti mentalno bolestan pa se to zataškavalo i skrivalo. Takve osobe često su bile zatvorene u kućama, nisu pohađale školu ili radile te se o njima skrivila najčešće obitelj. Bitno je napomenuti da takva skrb vjerojatno nije uvijek bila ispravna i nije imala učinaka. Drugi pak razlog mogao bi biti današnji ubrzani i stresan način života. Ljudi stalno nekuda žure,



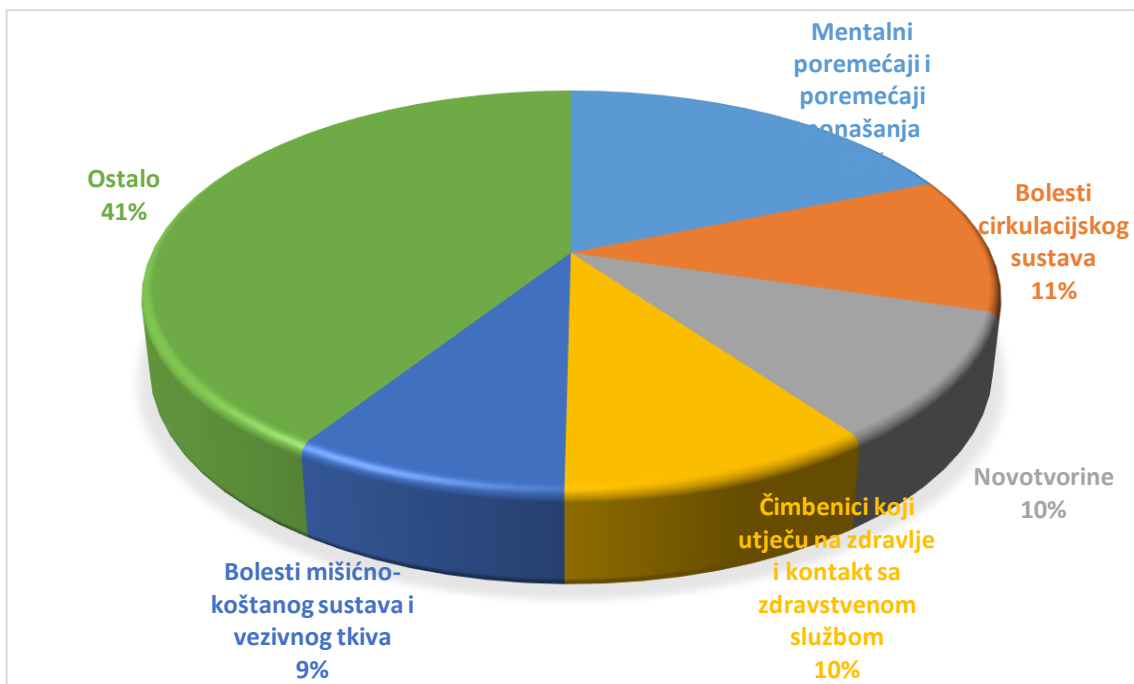
pokušavaju zaraditi sve više novaca, napraviti što više stvari odjednom. S vremenom postane jako teško to sve pratiti pa ljudi mentalno obole. Neki padnu u depresiju, neki se totalno izoliraju od društva i povuku u sebe, neki su pod tolikim stresom da im se i fizičko zdravlje narušava. U svakom slučaju, mentalne bolesti prisutne su oduvijek u većoj ili manjoj mjeri, te je bitno znati kako ih spriječiti ili liječiti.

Grafički prikaz 1. Vodeće skupine bolesti i srodnih zdravstvenih problema i udio u bolničkom pobolu za dob 20-59 godina u Hrvatskoj 2019. godine prema broju hospitalizacije



Izvor: Ministarstvo zdravstva (2022.), str. 9.

Grafički prikaz 2. Vodeće skupine bolesti i udio u ukupnom bolničkom pobolu u Republici Hrvatskoj 2019. godine prema trajanju hospitalizacija (BOD)



Izvor: Ministarstvo zdravstva (2022.), str. 9.

Iz prethodnih grafičkih prikaza vidljivo je da su mentalni poremećaji i ponašanja u Republici Hrvatskoj posljednjih godina jedan od prioritarnijih problema zdravstva. Naime, u 2019. godini zabilježeno je ukupno 38.422 hospitalizacije zbog mentalnih poremećaja u Republici Hrvatskoj. Također, vidljivo je da se prema statistici takve osobe najduže oporavljaju, odnosno najduže su hospitalizirane.

Tablica 1. Ukupan broj hospitalizacija zbog mentalnih poremećaja i prosječan broj dana bolničkog liječenja po hospitalizaciji 1995., 2000., 2005., 2010., 2015. i 2019. godine u Republici Hrvatskoj

GODINA	1995.	2000.	2005.	2010.	2015.	2019.
broj hospitalizacija	30.244	36.679	43.418	41.144	40.034	38.422
prosječan broj dana bolničkog liječenja	52,4	47,1	36,9	35,2	34,4	27,7

Izvor: Ministarstvo zdravstva (2022.), str. 11.

Prema ovako prikazanoj tablici vidljivo je da je od 1995. do 2019. godine narastao broj slučajeva gdje su ljudi bili hospitalizirani zbog mentalnih poremećaja. S druge strane, od 1995. do 2019. godine smanjen je prosječan broj dana bolničkog liječenja takvih osoba. Prema tome, zaključuje se da sve više osoba razvije neki mentalni poremećaj, ali se vrlo malo ulaže u njihovo liječenje. Iako se sve više govori o tim problemima, još uvijek se ne nalaze konkretna rješenja. Također, veliki problem u Republici Hrvatskoj predstavlja što u bolnicama nema dovoljno bolničkih kreveta za takve osobe, nema dovoljno resursa za unapređenje bolnica i liječenja te nema dovoljno liječnika. Zbog svega toga potrebno je takve bolesti pokušati spriječiti. Jedan od načina kako bi se one mogle spriječiti je konstantno poticanje ljudi, pogotovo djece, na sportske aktivnosti. Utjecaj sportskih aktivnosti na mentalno zdravlje zaista je velik i to je ono što ljudi moraju imati na umu.

### 3.1. Utjecaj sportskih aktivnosti na zdravlje čovjeka

Osim fizičkih utjecaja, bitni su i utjecaji sportskih aktivnosti na mentalno zdravlje, o kojima je u ovom radu riječ. Oni čak mogu biti i važniji od fizičkih. Normalno je da čovjek voli lijepo izgledati i držati do sebe ako može, ali mentalni utjecaji su oni koji nas održavaju živima u punom smislu te riječi.

Sportska rekreacija pozitivno utječe na mentalno zdravlje. Primjerice prilikom šetanja udišemo svježi zrak koji nam raščisti misli i donese određenu vrstu mira i spokoja. Čovjek i sport međusobno su povezani. Naime, čovjek služi sportu na način da se „podvrgava zahtjevima maksimalnog opterećenja gotovo do otkaza“. A sport služi čovjeku na način da „tijekom njegova života, oplemenjuje, pomaže razvoju ljudskih kvaliteta i života“. (Andrijašević, M., 2000., str. 7.).

Tablica 2. Pozitivni učinci vježbanja na zdravlje

UTJECAJ VJEŽBANJA NA	CILJ DJELOVANJA	PROMJENE U ORGANIZMU
-------------------------	-----------------	-------------------------

funkcionalne sposobnosti	-dišni sustav -srčano-žilni sustav -sustav za kretanje	-izdržljivost -bolja cirkulacija -bolji rad unutarnjih organa
motoričke sposobnosti	-jakost -izdržljivost -fleksibilnost -brzina -koordinacija	-okretnost -elastičnost -snaga -brzina -spretnost
morfološka obilježja	-preraspodjela masnog tkiva -povećanje mišićne mase	-utjecaj (kod djece) na pravilan rast i razvoj -smanjenje masnog tkiva i celulita -izgled tijela
psihosociološke karakteristike	-lučenje endorfina, serotonina	-emocionalna stabilnost -komunikativnost -dobro raspoloženje -zadovoljstvo

Izvor: Andrijašević, M. (2000.), str. 20.

Prema ovako prikazanoj tablici zaključuje se da aktivan čovjek živi kvalitetnije. Naime, bolja mu je izdržljivost, spretnost, bolje izgleda i općenito bolje živi. U pogledu psihosocioloških karakteristika, bitno je naglasiti da se bolje osjeća i to ponajviše zahvaljujući lučenju endorfina i serotonina. To su hormoni koji se zapravo često nazivaju hormonima sreće jer utječu na različite oblike sreće i zadovoljstva. Dakle, svakodnevnim vježbanjem se pojedinac osjeća zadovoljnije i općenito je sigurniji u sebe.

Nadalje, u sljedećoj tablici prikazat će se pozitivni učinci sportske rekreacije prema dobi stanovništva te kako se takve aktivnosti mogu primijeniti

Tablica 3. Primjena sportske rekreacije u različitim životnim razdobljima

<b>Dobna struktura</b>	<b>Ciljevi programa sportske rekreacije</b>	<b>Mogućnost odvijanja programa</b>
------------------------	---	-------------------------------------

Djeca do 20 godina	Poticaj pravilnog rasta i razvoja, optimizacija antropoloških obilježja, socijalizacija, pozitivne navike, učenje novih vještina i znanja (plivanje, rolanje...), bolje zdravlje...	Mjesto: vrtići, škola, sportski klubovi, udruge sportske rekreacije (svakodnevno).  Kampovi, izletišta, turistički centri, gradski centri: za vrijeme praznika (povremeno).
Odrasle osobe od 20 do 65 godina	Djelovanje na opća antropološka obilježja, na radnu sposobnost. Bolje zdravlje, manje izostajanja s posla, bolja radna efikasnost, veće zadovoljstvo, bolja komunikacija, međusobna tolerancija i uvažavanje.	Mjesto: privatni centri, društveni centri, uređene gradske površine, udruge i sportski klubovi (svakodnevno).  Centri aktivnog odmora, aktivnosti u prirodi (povremeno).
Starije osobe od 65 godina	Bolje zdravlje, socijalizacija, emocionalno zadovoljstvo, osjećaj korisnosti, osobna neovisnost, edukacija...	Mjesto: domovi umirovljenika, privatni centri, društveni centri, uređene gradske površine, udruge i sportski klubovi (svakodnevno).  Centri aktivnog odmora, aktivnosti u prirodi (povremeno).
Osobe s invaliditetom	Bolje zdravlje, socijalizacija, osjećaj korisnosti, bolja adaptacija na životne izazove, tolerancija i slično	Mjesto: privatni centri, društveni centri, uređene gradske površine, udruge i sportski klubovi (svakodnevno).  Centri aktivnog odmora, aktivnosti u prirodi (povremeno).

Izvor: Andrijašević, M. (2008.), str. 9.

Iz ovako prikazane tablice vidljivo je da su gotovo sve koristi od sportskih rekreacija na neki način povezane s mentalnim zdravljem. Bavljenje sportom važno je u svim razdobljima života jer svaki čovjek od sporta ima nekakve koristi. Dok za djecu to može prvenstveno biti pravilan rast i razvoj, za starije osobe to može biti socijalizacija i druženje. Mjesta na kojima se

takve sportske aktivnosti mogu održavati su razna. To mogu biti razni klubovi, centri, vrtići, škole, otvorena javna mjesta, kampovi i slično.

### **3.1.1. Utjecaj na stres**

Stres se javlja kao odgovor čovjeka na sve emocije koje on proživljava tokom dana, mjeseci, godina. Današnji život sam po sebi vrlo je stresan. Mediji nas preplavljaju informacijama o ubojstvima, silovanjima, različitim napadima, ratovima, pljačkama i drugim negativnim informacijama. Požari i poplave sveprisutne su pojave, a u posljednje vrijeme oko nas se događa i puno potresa. Žurba, prometne gužve, nedostatak financijskih sredstava, sve to izaziva određenu dozu svakodnevnog stresa. Može se zaključiti da je stres zapravo nemoguće izbjeći. Zato je vrlo bitno za svakog pojedinca da pronađe svoj način na koji će se nositi sa svakodnevnim stresom. Nekome će pomoći trčanje, nekome tenis, nekome rastezanje i pravilno udisanje. U svakom slučaju, bilo kakva sportska aktivnost je dobra dok god se ona redovito odrađuje.

Ono što se ovim radom želi naglasiti jest da svakodnevna sportska rekreacija u bilo kojem smislu može pomoći pri izbacivanju stresa. Sportskom rekreacijom podiže se nivo raspoloženja i izbacuju se misli i strahovi nakupljeni tokom dana.

Stres je jedan od najvećih pokretača za bolesti čovjeka. Stres na tijelo utječe na sljedeće načine (Balfour, S. i dr., 2012., str. 73.):

- ubrzavanje rada srca,
- zgušnjavanje krvi,
- rast razine adrenalina,
- povećanje razine šećera u krvi,
- povećanje razine kortizola,
- moguće povećanje razine kolesterola,
- usporavanje probave,
- moguće pogoršanje sindroma iritabilnog crijeva,
- kolebanja razine endorfina,
- pojačavanje znojenja,

- smanjenja spolne želje,
- napetosti mišića.

Dakle, stres može izazvati određene tegobe za čovjeka od kojih su najčešće povećanje krvnog tlaka i ubrzanje rada srca. Takve tegobe posljedično mogu dovesti i do srčanog ili moždanog udara. Stres može izazvati i negativne posljedice na ritam i funkciju disanja. Osoba koja je pod stresom može osjećati kako ponekada otežano diše i imati osjećaj kao da na prsima ima veliko opterećenje. Sportskim aktivnostima te se tegobe umanjuju i samim time smanjuje se i stres.

### 3.1.2. Utjecaj na anksioznost i depresiju

Depresija i anksioznost usko su povezane te mogu uzrokovati jedna drugu. Depresija je stanje velike tuge i nezadovoljstva. Ona može trajati kratko i biti povezana uz neki određeni događaj, primjerice smrt užeg člana obitelji. Zabrinjavajuća depresija je ona koja je dugotrajna i koja je opasna zbog posljedica koje ostavlja na čovjeka. Depresivne osobe mogu biti i suicidalne jer smatraju da ne postoji drugi izlaz iz njihovog stanja.

Do anksioznosti dolazi zato što u čovjeku postoji konstantna briga oko nečega. To podrazumijeva brigu oko druge osobe, brigu oko određenih stvari, brigu oko financijskih sredstava i drugo. Takve brige mogu izazvati i određene strahove koji posljedično mogu izazvati panične napadaje.

U sljedećim tablicama prikazat će se preporuke za sportske aktivnosti koje se mogu izvoditi u svrhu sprječavanja ili suzbijanja anksioznosti i depresije.

Tablica 4. Preporuke za aktivnosti protiv anksioznosti

<b>Vrsta aktivnosti</b>	Aerobne aktivnosti kao što je šetnja
<b>Učestalost</b>	Redovna (skoro svaki dan, posebno kada se osjeti potreba)
<b>Intenzitet</b>	Umjeren

<b>Trajanje</b>	Nije precizno utvrđeno, preporučuje se 30-60 minuta
-----------------	---

Izvor: Sharkey, B. i Gaskill, S. (2008.), str. 33.

Smatra se kako sportska rekreacija, poput šetnje ili laganog trčanja, pozitivno utječe na anksioznost. Stoga se preporuča da prosječan čovjek, ako je moguće, svaki dan to radi barem pola sata. Aerobnim aktivnostima veća količina kisika stiže do krvnih stanica što pozitivno utječe na zdravlje. Osoba dobiva osjećaj da diše punim plućima i da joj je um rasterećen.

Tablica 5. Vježbe za depresiju - preporuke

<b>Vrsta aktivnosti</b>	Aerobne aktivnosti; postoje dokazi koji govore u prilog vježbama s manjim opterećenjem i većim brojem ponavljanja
<b>Učestalost</b>	Skoro svaki dan – da bi se postigao brz i dugotrajan efekt
<b>Intenzitet</b>	Lagan do umjeren, efekti se povećavaju s povećanjem intenziteta, trajanja i učestalosti vježbanja
<b>Vrijeme</b>	30 min. ili duže

Izvor: Sharkey, B. i Gaskill, S. (2008.), str. 34.

Iz ovako prikazane tablice vidljivo je da se i kod depresije preporučuje slične sportske aktivnosti kao i kod anksioznosti. Uočljivo je da se ovdje podržava malo snažnije vježbanje, vjerojatno kako bi se osoba fizički više iscrpila i izbacila sve nakupljeno iz sebe. U nekim sportskim aktivnostima kojima je svrha izliječiti depresiju, pojedinca se potiče na vrištanje i plakanje.

Depresiju i anksioznost najbolje je spriječavati od najranije dobi. Osobe koje se u nekom trenutku života krenu boriti s tim poremećajima, vjerojatno je da će im se oni konstantno vraćati kada se dogodi neka loša situacija u životu. Dakle, vrlo je potrebno da roditelj kod svog djeteta od najranije dobi pokušava spriječiti takva stanja i potiče dijete na različite sportske aktivnosti. Dijete koje je uključeno u neke sportske aktivnosti imat će manje vremena za dosadu, bit će uključena u različite grupe i vjerojatnije će biti manje depresivna ili uopće neće biti depresivna.



### **3.1.3. Utjecaj na razinu raspoloženja i energiju**

Sportskom rekreacijom ljudima se podiže razina raspoloženja i energije, što je u današnjem svijetu izuzetno važno. Naime, ljudi danas stalno negdje žure, puno rade i malo se posvećuju samima sebi. Ukoliko ujutro čim se probude odrade neki trening, imat će više energije za započeti dan. Osobe koje su došle s posla vrlo vjerojatno su umorne, živčane i nervozne. Tjelesnom rekreacijom mogle bi se malo oraspoločiti i izbaciti iz sebe negativne misli.

Danas se puno ljudi bavi poslovima na kojima dugo sjede. U sjedećem položaju zapostavljaju svoje tijelo i njegov prirodni oblik. To posljedično negativno utječe i na mentalno zdravlje jer je pojedinac konstantno umoran i bezvoljan. Zgrčenost tijela i nepovoljni položaji za tijelo koji uzrokuju napetost dovode do velike potrošnje energije. „Napeti mišić i mišić u grču pod velikim su radnim opterećenjem, a kako bi u tome stanju mogli i ostati, troše kisik i energiju – najčešće nepotrebno.“ (Balfour, S. i dr., 2012., str. 78.) Pritom od velike pomoći može biti sportska rekreacija kojom se opušta napetost mišića i vraća energija.

### **3.1.4. Utjecaj na sposobnost upijanja informacija**

Prema raznim istraživanjima, sportska rekreacija povećava sposobnost procesiranja informacija i učenja. Naime, osobe koje se bave sportskim aktivnostima razvijaju vještine koje su vrlo bitne za život. Primjerice, osobe koje vježbaju s nekim trenerom ili voditeljem određene sportske aktivnosti razvijaju vještinu slućanja. Od trenera očekuju i žele čuti neke povratne informacije o tome kako nešto rade, je li to dobro ili loše, trebaju li nešto dodatno napraviti ili popraviti. Samim time, u većini slučajeva nesvjesno, razvijaju vještinu slućanja. Nadalje, sportskom aktivnošću poboljšava se koncentracija i razmišljanje. Potrebno je puno koncentracije, taktike i odlučnosti kako bi se na terenu moglo pobijediti protivnika. Primjerice, za vrijeme penala tijekom nogometne utakmice potrebno je brzo donijeti odluku gdje će se lopta puknuti te se koncentrirati na jaćinu i pravilnost udarca. U većini sportova, a najviše u timskim sportovima, razvija se i discipliniranost. Naime, osobe koje treniraju timske sportove moraju slućati trenera i pratiti njegove upute. Ne smiju kasniti i izostajati s treninga, ne smiju imati loše navike poput pušjenja i ispijanja alkohola i slično. Discipliniranost je vještina koja je kroz život izuzetno korisna.

Zbog svih navedenih vještina koje osobe stječu tijekom bavljenja sportskim aktivnostima, vjerojatnije će te osobe postizati bolje rezultate u školi ili na radnom mjesti, bolje će upijati i prenositi znanje te će biti točnije i preciznije. Bitno je i napomenuti da sportska rekreacija pozitivno utječe i na san koji je vrlo bitan za očuvanje sposobnosti poput učenja i koncentracije.

### **3.1.5. Utjecaj na samopouzdanje i samopoštovanje**

Sportskom rekreacijom pojedinac poboljšava i održava svoj fizički izgled u onoj formi koja je za njega zadovoljavajuća. Ukoliko je pojedinac zadovoljan svojim izgledom, vjerojatno će imati i pozitivan stav o sebi. Time zatim sam sebi podiže sliku o sebi kao osobi, što se pozitivno odražava na njegovo mentalno zdravlje.

Samopouzdanje se konkretno odnosi na „vjerovanje da smo sposobni izvršiti određene postupke koji će nas dovesti do željenog ishoda“ (Andrijašević, M., 2007., str. 34.). Što više samopouzdanja pojedinac ima, to će imati i više motivacije i želje za nastaviti se baviti nečime jer smatra da će radom i trudom postići željeni rezultat. Također, što bolje rezultate u sportu postiže, to će se njegovo samopouzdanje još više jačati.

Na temelju istraživanja koja se bave ovom temom, zaključeno je sljedeće (Marić, I. i dr., 2020., str. 107.):

- „fizička aktivnost i tjelovježba korisne su u promociji pozitivne fizičke samopercepcije;
- 78% istraživanja koja se bave ovom problematikom pokazuju pozitivne promjene u samopouzdanju nakon fizičke aktivnosti;
- iako su dokazana poboljšanja, pola istraživanja ne može dokazati dugotrajnije pomake u samopouzdanju;
- pozitivni učinci dokazani su kod svih dobnih skupina;
- pozitivni učinci dokazani su kod oba spola;
- pozitivni rezultati više su vidljivi kod osoba s nižim samopouzdanjem;

- različite vrste fizičkih aktivnosti djeluju na razinu samopouzdanja.“

Dakle, različite vrste sportske rekreacije mogu imati pozitivne učinke na samopouzdanje i samopoštovanje pojedinca, bez obzira na njegovu spol ili dob.

### 3.1.6. Utjecaj na društvenost i socijaliziranost

Društvenost je „ljudska sposobnost za društveno ponašanje“ (<http://struna.ihj.hr/naziv/drustvenost/25374/>, 6.9.2024.), a može se još nazivati i socijaliziranost. Taj pojam često se upotrebljava kako bi se objasnio odnos između pojedinca i veće skupine ljudi.

Osobe koje se bave sportskom rekreacijom bit će integrirane u različite skupine te će pritom usvajati vještine korisne za društvo i život. Između ostaloga, učit će kako biti pripadnici društva i integrirati se u različite skupine ljudi. Vjerojatno će bit komunikativne, otvorene, sretne i zadovoljne sobom pa ih tako i društvo prihvatiti.

U pogledu djece, roditelji ovdje opet igraju veliku ulogu. Naime, na roditelju je da potiče dijete na sportsku rekreaciju kako bi ono bilo društvenije i socijaliziranije. Tipovi roditeljskog socijalizacijskog utjecaja odnose se na (Andrijašević, M., 2007., str. 317):

- „Roditeljsko poticanje na sudjelovanje u različitim tjelesnim aktivnostima (odnosi se na verbalne i neverbalne signale poticanja koje upućuju svojoj djeci). Izravni se oblik očituje poticanjem djece na igru i odlaske van radi kretanja, ograničavanje gledanja TV, a indirektni promocijom interesa za uključivanje djeteta u neki oblik sportsko-rekreacijske aktivnosti.
- roditeljska uključenost odnosi se na direktnu uključenost roditelja u aktivnosti djece. To uključuje obiteljsko odlaženje u prirodu, zajedničko vježbanje, poticanje razvoja motoričkih sposobnosti kroz igru, demonstriranje zadataka i igara koje potiču razvoj motoričkih sposobnosti. S obzirom na to da se roditelj mora dodatno angažirati odvozeći djecu do parka ili do sportske dvorane, čini se da u današnje vrijeme ovaj faktor pridonosi neaktivnosti djece. Kako su ti faktori izvan dječje kontrole, roditelji trebaju usvojiti odgovornost da je tjelesna aktivnost svakodnevna dječja potreba.

- roditeljska usvojenost zdravog stila života očituje se u usvojenim zdravim navikama što se ne događa bez bavljenja tjelesnom aktivnošću. Uključenost samih roditelja u tjelesne aktivnosti djecu potiče i uči da usvajaju prave vrijednosti za život.“

Djeca koja se bave sportom vjerojatno će dobro izgledati i neće trpiti maltretiranja i ismijavanja druge djece jer su debeli i slično. Dapače, možda će ih se i hvaliti na temelju izgleda. Djeci to podiže samopouzdanje, otvorenija su i komunikativnija te emocionalno stabilnija.

#### **4. RASPRAVA**

U tablicama i grafičkim prikazima u ovome radu prikazani su podaci o tome tko se sve može baviti sportskom rekreacijom i na koji način. Također, prikazani su i analizirani podaci o tome koliko i kako sportska rekreacija utječe na zdravlje čovjeka. U budućnosti je potrebno napraviti veća istraživanja o tome kako sportska rekreacija utječe na konkretne komponente mentalnog zdravlja. Dakle, što se sportskom rekreacijom konkretno događa i pod kojim uvjetima osobama koje su često pod stresom, koje su depresivne i anksiozne, koje su zatvorene i povučene, imaju manjak samopouzdanja i drugo.

Nekada je sportska rekreacija uključivala svakodnevne aktivnosti, dok je danas to pretežito odlazak u teretanu ili upis na neku grupnu aktivnost. „Zašto se snažne muške ruke iscrpljuju besciljnim dizanjem tegova? Okopati jedan vinograd mnogo je vrednija aktivnost za svakog muškarca.“ (Marcus Valerius Martialis, A. D. 38-103.)<sup>1</sup> Za ljude bi učinkovitije bilo da se bave sportskim aktivnostima radeći svakodnevne radnje. Osim što bi im to donijelo osjećaj ispunjenosti i sreće, smatrali bi da su nešto korisno i uspješno učinili. Buduće istraživanje moglo bi se baviti statistikom čija bi svrha bila usporediti koliko ljudi još zapravo okopava vinograd i radi slične poslove, a koliko ljudi odlazi u teretane i druge centre. Također, takva istraživanja mogla bi ispitati i snagu i izdržljivost jedne i druge strane te njihove osjećaje zadovoljstva, kako bi se usporedilo što je fizički, ali i mentalno korisnije.

## **5. ZAKLJUČAK**

Određene sportske aktivnosti, poput lova, trčanja, nošenja teških predmeta, postojale su oduvijek, pa se može zaključiti da je i sportska rekreacija postojala oduvijek. Međutim, tada se to nije tako definiralo. Nekada se i puno više stvari obavljalo ručno, što je poticalo kretanje čovjeka. Primjerice, ručno se pralo rublje, suđe, pravila se hrana, čupala trava, obrađivala polja i slično. Danas se sve više toga obavlja putem strojeva i raznoraznih alata i pomagala. Također, prije se nije cijenio utjecaj koji takve aktivnosti imaju na mentalno zdravlje čovjeka, ali i zdravlje općenito, već su se te aktivnosti obavljale jer su se smatrale obvezama.

---

<sup>1</sup>Sharkey, B. i Gaskill, S. (2008.), str. 3.

Suvremenim načinom života i rada narušeno je zdravlje čovjeka. Ljudi su često i dugo u neugodnim položajima, zapuštaju svoje tijelo zbog previše obaveza te tako stradava i njihovo mentalno zdravlje. Naime, ukoliko je tijelo opterećeno raznim tegobama i bolestima, niti psiha čovjeka ne može biti zdrava.

Osobe koje se bave nekom vrstom sportske rekreacije imaju više energije, motivacije i samopouzdanja. Osjećaju se lakše i manje su opterećene. S obzirom na stresan i užurban svijest u kojem danas živimo, izuzetno je važno da ljudi shvate kako je svakodnevna umjerena sportska rekreacija vrlo bitna. Pritom je potrebno pojedinca upoznati s njegovim željama, mogućnostima i ograničenjima, kako bi odabrao vrstu sportske rekreacije koja mu najbolje odgovara. Kako bi se kvaliteta života pojedinca poboljšala i dugoročno održala, potrebno je da mu ta sportska rekreacija postane navika.

## POPIS LITERATURE

### ***-knjige:***

1. Andrijašević, M. (2008). *Međunarodna znanstveno-stručna konferencija: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Andrijašević, M. (2000). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
3. Andrijašević, M. (2007). *Međunarodna znanstveno-stručna konferencija: Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

4. Balfour, S. i dr. (2012). *Kako pobijediti stres: Stotine domišljatih načina za prevladavanje životnih briga i odgovorno suočavanje sa stresom*. Zagreb: Mozaik knjiga.
5. Sharkey, B. i Gaskill, S. (2008). *Vežbanje i zdravlje*. Beograd: DATA STATUS.
6. Ministarstvo zdravstva (2022). *Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030*. Zagreb

**-članci:**

1. Bilić, N. (2022). *Tjelesna aktivnost i sport kroz povijest umjetnosti: prastari i stari vijek*. Edukacija, rekreacija, sport. Vol. 31 br. 44., str. 31-35
2. Marić, I. i dr. (2020). *Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje*. Zdravstveni glasnik, Vol. 6. No. 2., str. 105-114

**-internetski izvor:**

1. [www.adiva.hr](http://www.adiva.hr) (6.9.2024.)
2. [www.enciklopedija.hr](http://www.enciklopedija.hr) (2.9.2024.)
3. [www.hrsport.hr](http://www.hrsport.hr) (6.9.2024.)
4. [www.learnpingpong.com](http://www.learnpingpong.com) (6.9.2024.)
5. [www.stampar.hr](http://www.stampar.hr) (6.9.2024.)
6. [www.struna.ihjj.hr](http://www.struna.ihjj.hr) (6.9.2024.)
7. [www.unicef.org](http://www.unicef.org) (6.9.2024.)
8. [www.zdravljefitness.hr](http://www.zdravljefitness.hr) (6.9.2024.)

**POPIS ILUSTRACIJA**

**-slike:**

Slika 1. "Diskobol", Miron, 450.g.pr.Kr., Rim .....	3
Slika 2. Bicikliranje kao ciklička aktivnost .....	6
Slika 3. Košarka kao sportska igra loptom .....	7
Slika 4. Ping pong ili stolni tenis.....	7
Slika 5. Skijanje kao sezonska sportska aktivnost .....	8
Slika 6. Golf kao sportsko-rekreacijska aktivnost niskog intenziteta .....	9

***-tablice:***

Tablica 1. Ukupan broj hospitalizacija zbog mentalnih poremećaja i prosječan broj dana bolničkog liječenja po hospitalizaciji 1995., 2000., 2005., 2010., 2015. i 2019. godine u Republici Hrvatskoj.....	12
Tablica 2. Pozitivni učinci vježbanja na zdravlje.....	13
Tablica 3. Primjena sportske rekreacije u različitim životnim razdobljima .....	14
Tablica 4. Preporuke za aktivnosti protiv anksioznosti.....	17
Tablica 5. Vježbe za depresiju - preporuke .....	18

***-grafički prikazi:***

Grafički prikaz 1. Vodeće skupine bolesti i srodnih zdravstvenih problema i udio u bolničkom pobolu za dob 20-59 godina u Hrvatskoj 2019. godine prema broju hospitalizacije.....	11
Grafički prikaz 2. Vodeće skupine bolesti i udio u ukupnom bolničkom pobolu u Republici Hrvatskoj 2019. godine prema trajanju hospitalizacija (BOD).....	11