



ANALIZA ANEKTNOG UPITNIKA NAKON PREDAVANJA

*„KINEZIOLOŠKI ASPEKTI UNAPREĐENJA
PSIHOSOMATSKIH SPOSOBNOSTI U FUNKCIJI
UNAPREĐENJA ZDRAVLJA HRVATSKIH BRANITELJA I
ČLANOVA NJIHOVIH OBITELJI“*

08. studenog 2022.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	3
2. OPĆI PODACI.....	3
2.1. Spol	3
2.2. Dob.....	4
3. OBRAZOVANJE I ZAPOŠLJAVANJE	4
3.1. Stupanj obrazovanja.....	4
3.2. Zaposlenje/mirovina	5
4. ZDRAVLJE	5
4.1. Sistematski pregledi.....	6
4.2. Prekomjerna tjelesna težina	7
5. TJELESNA AKTIVNOST.....	7
6. CILJ PREDAVANJA	8
7. PRIMJEDBE I PRIJEDLOZI	8
8. ZAKLJUČAK	9

1. UVOD

Dana 08. studenog 2022. godine u Ugostiteljsko-turističkom učilištu u Zagrebu održano je predavanje za hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji pod nazivom „Kineziološki aspekti unapređenja psihosomatskih sposobnosti u funkciji unapređenja zdravlja hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji“

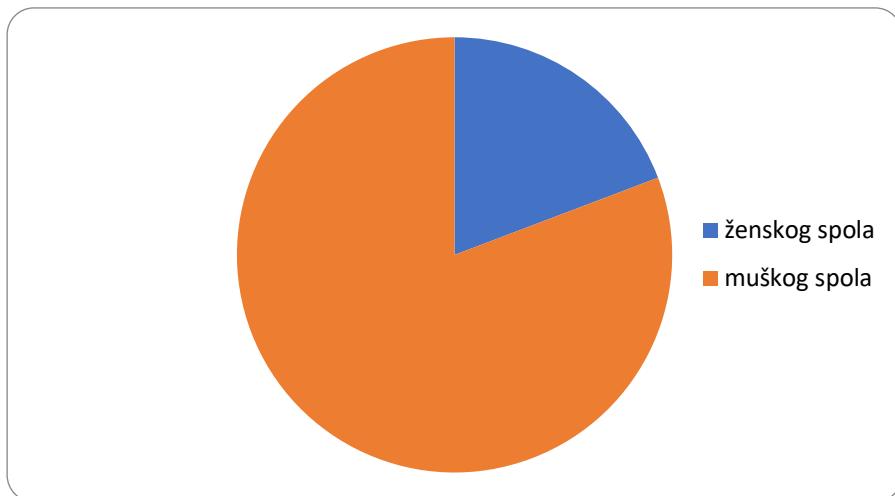
Nakon održanog predavanja svi prisutni su popunili tiskani anonimni anketni upitnik koji je sadržavao 11 pitanja.

Anketni upitnikom su se prikupljali opći podaci, obrazovanje i zapošljavanje, zdravstvo i briga o zdravlju, tjelesna aktivnost, cilj i potreba ovakvih predavanja, te primjedbe i prijedlozi.

2. OPĆI PODACI

2.1. Spol

Od ukupnog broja ispitanika 5 ispitanih bile su osobe ženskog spola, a 21 osoba muškog spola.

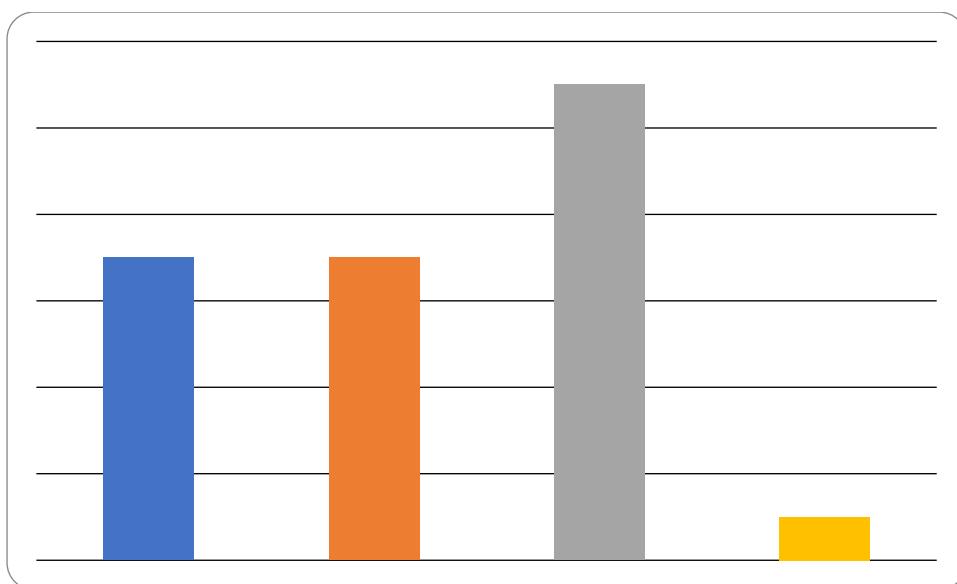


2.2. Dob

Dob ispitanika kategorizirana je u tri dobne skupine:

- 50 – 55 godina
- 56 – 61 godina
- 62 – 68 godina
- nisu navedene godine

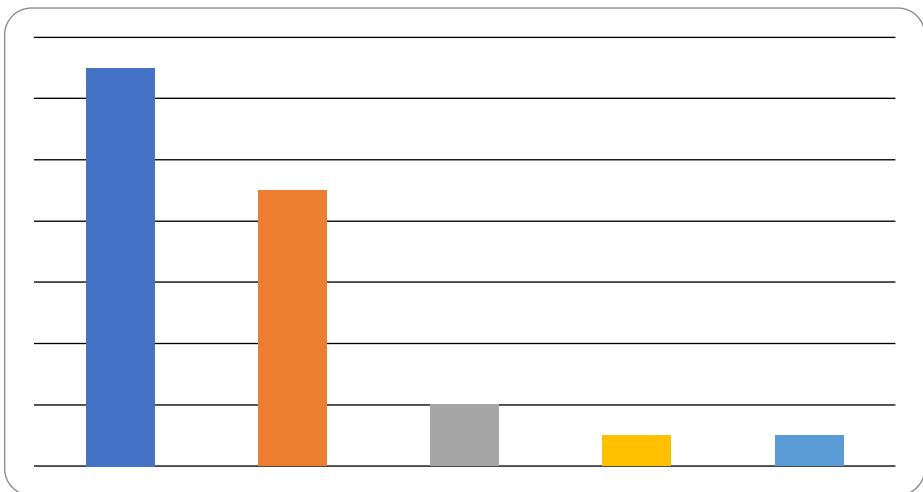
Najviše ispitanih osoba bilo je dobi 62 – 68 godina. Ispitanika dobne skupine 50 – 55 i 56 – 61 bilo je podjednako. Ovakva struktura ispitanika prema dobi pokazuje da su ispitanici bili starije dobne skupine čime je zadovoljen uvjet ciljane skupine projekta.



3. OBRAZOVANJE I ZAPOŠLJAVANJE

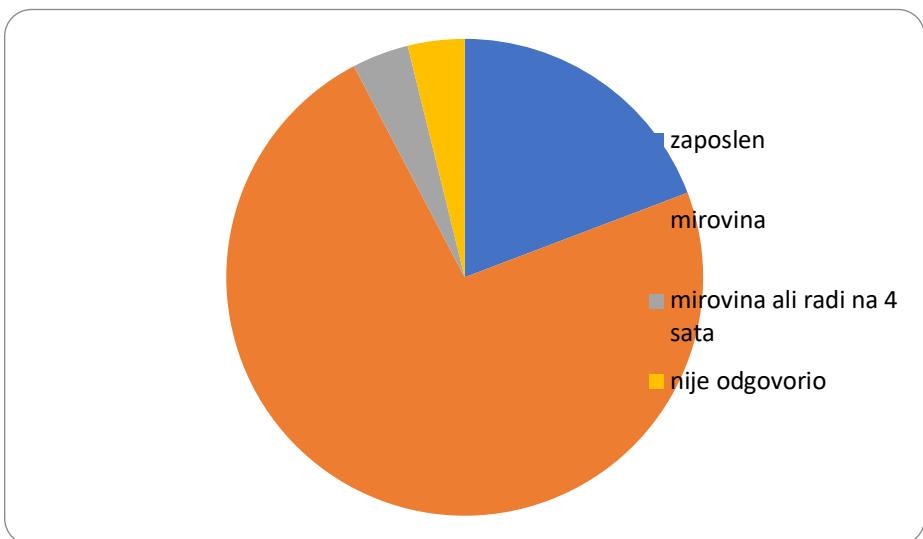
3.1. Stupanj obrazovanja

Najviše ispitanika na pitanje stručne spreme je odgovorilo sa srednja stručna spremna - SSS, njih 13, 1 ispitanik je odgovorio VKV, 2 ispitanika viša stručna spremna i 9 je odgovorilo visoka stručna spremna VSS.



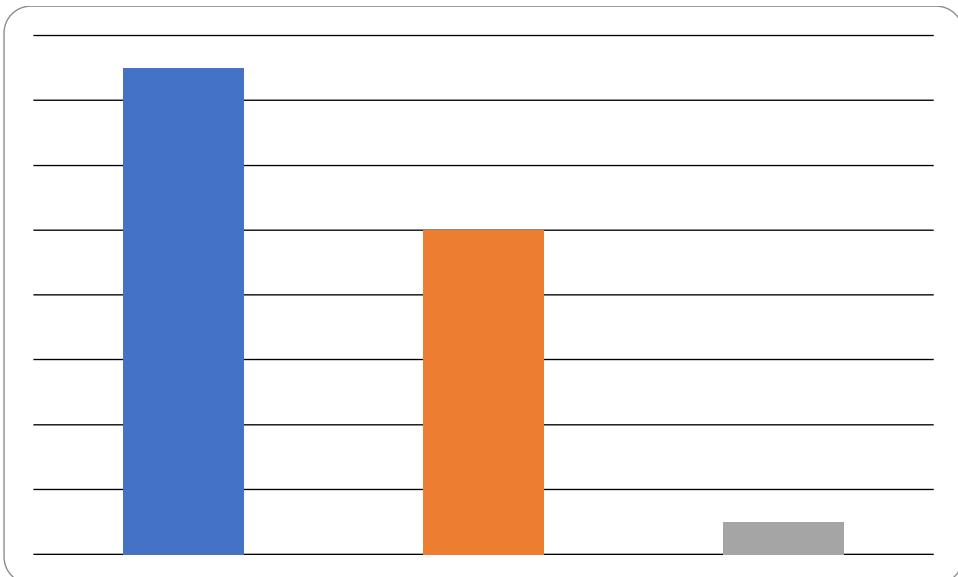
3.2. Zaposlen/mirovina

Od ukupnog broja ispitanika 19 je odgovorilo da je u mirovini, s time da 1 ispitanik je u mirovini i zaposlen je na 4 sata, 5 ispitanika je zaposleno, dok jedan ispitanik nije odgovorio na pitanje.



4. ZDRAVLJE

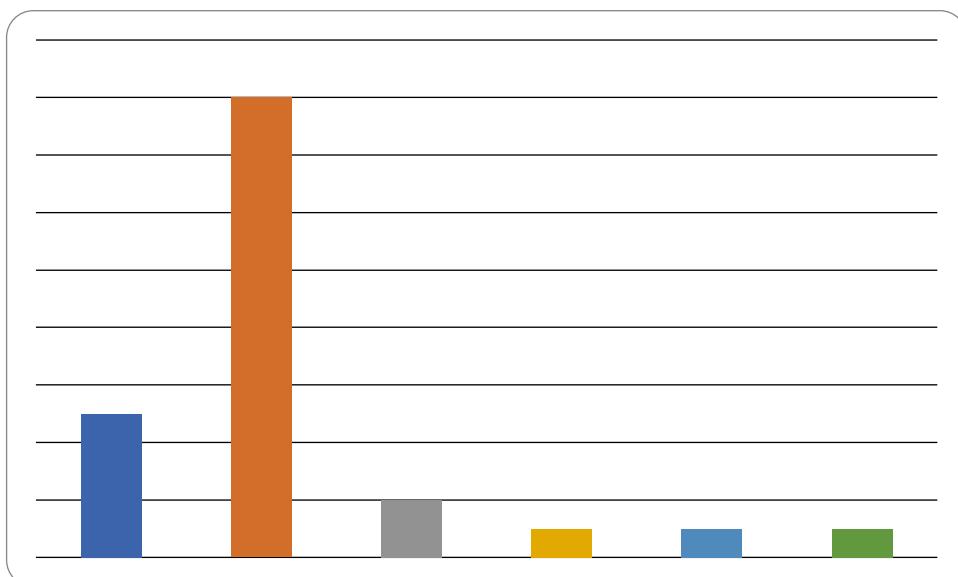
Najveći broj ispitanika je zabrinuti za svoje zdravlje, dok manji broj nije, a jedan ispitanik je umjereno zabrinut.



4.1. Zdravstveni pregledi

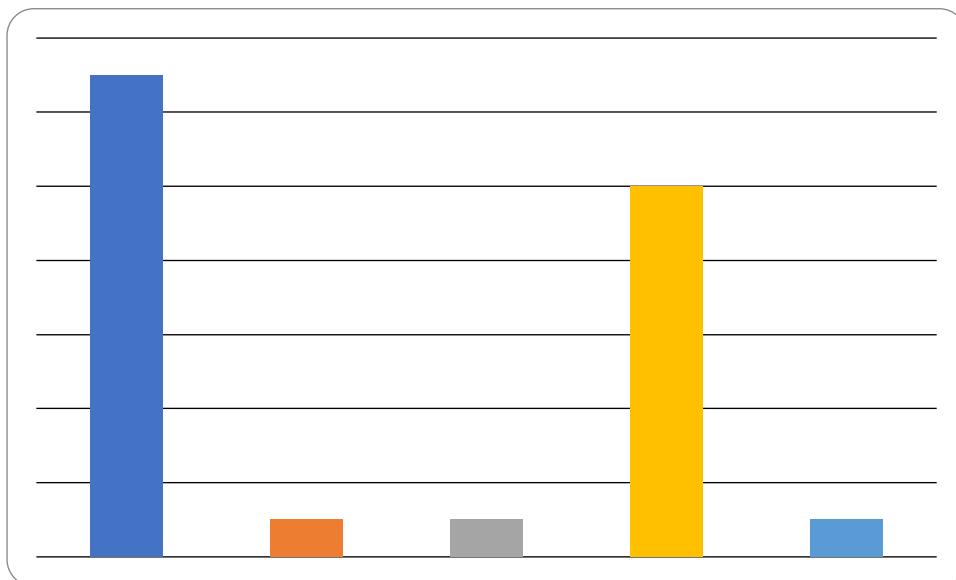
Na pitanje „Kada ste zadnji put obavili sistematski pregled“ radi lakše kategorizacije odgovora svrstali smo ih u 6 kategorija.

- prije 1 – 10 mjeseci
- prije 1 -5 godina
- prije 10 godina
- nedavno
- davno
- ne sjećam se



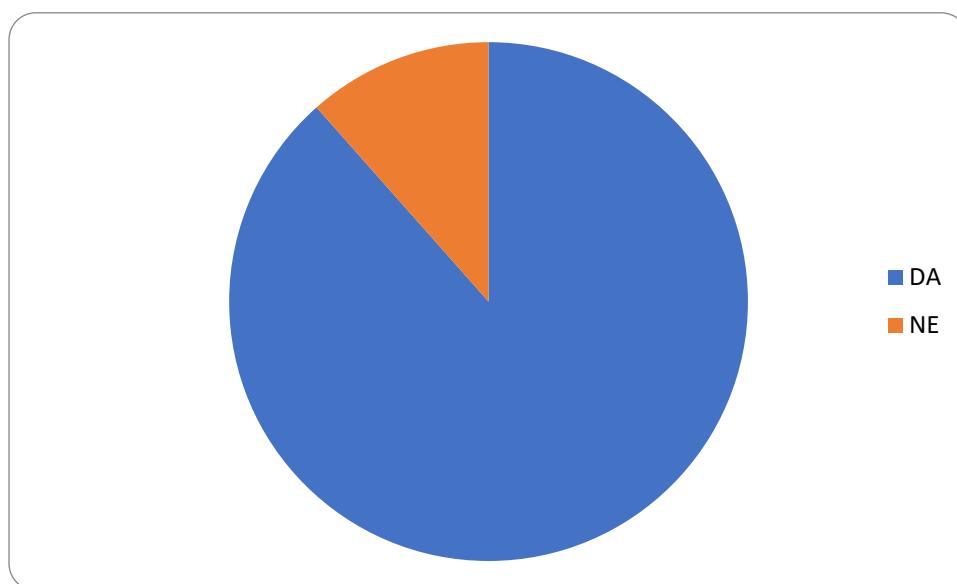
4.2. Prekomjerna tjelesna težina

Od ukupnog broja ispitanika 13 je odgovorilo da smatra da ima prekomjernu tjelesnu težinu, 1 ispitanik je odgovorio „malo DA“, 1 ispitanik je odgovorio „malo povišena“, 10 ispitanika je odgovorilo „NE“, dok 1 ispitanik nije odgovorio na pitanje.



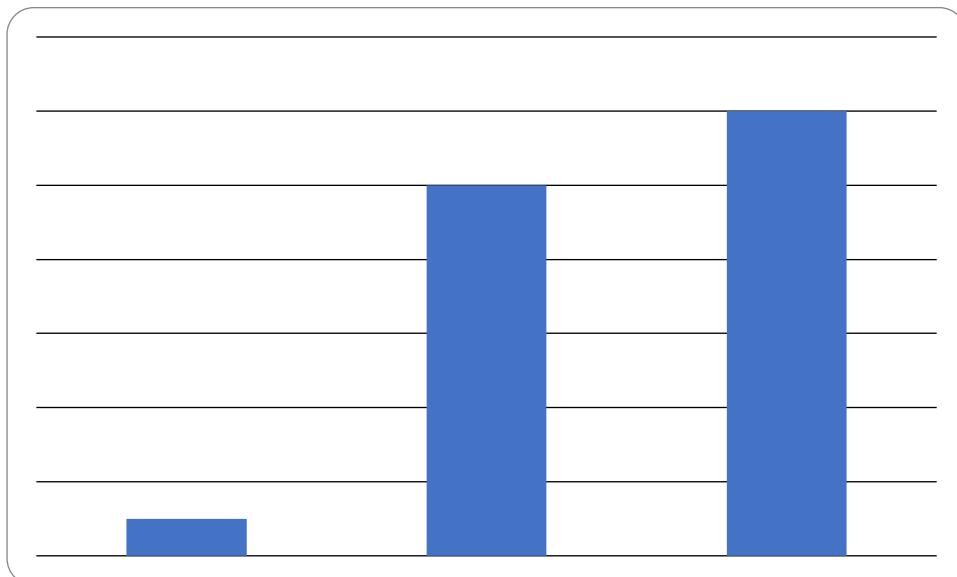
5. TJELESNA AKTIVNOST

Na pitanje vezano uz bavljenje nekom tjelesnom aktivnošću najveći dio ispitanika je odgovorio sa „DA“, dok je samo 3 ispitanika odgovorilo sa „NE“.



Na pitanje koliko vremena tjedno se bave tjelesnom aktivnošću radi lakše kategorizacije odgovora ispitanika svrstali smo ih u 3 kategorije:

- Manje od 2 puta tjedno
- Od 2 - 4 puta tjedno
- 5 x tjedno i više



6. CILJ PREDAVANJA

Na pitanje da li su ovakva predavanja korisna u svrhu poboljšanja kvalitete života svi ispitanici su odgovorili „DA“, a na pitanje žele li saznati više 25 ispitanika je odgovorilo „DA“. Samo jedan ispitanik je odgovorio „NE“.

7. PRIMJEDBE I PRIJEDLOZI

Ispitanici smatraju da je predavanje bilo poučno, i da se takva predavanja trebaju organizirati kroz cijelu godinu sa mogučnoću da se organiziraju radionice sa vježbama te da se naučeno prenosi članstvu. Neki od ispitanika smatraju da je poželjno da se zbog velikog broja oboljevanja branitelja i članova njihovih obitelji češće organiziraju slična predavanja i da se provode u svim onim sredinama gdje aktivno djeluju braniteljske udruge.

8. ZAKLJUČAK

Cilj anketnog upitnika je bio istražiti zainteresiranost braniteljske populacije i članova njihovih obitelji za ovakvim predavanjima, te da li su ovakva predavanja korisna u svrhu poboljšanja kvalitete života.

Anketni upitnik je popunilo 26 hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji, s time da su od ukupnog broja anektiranih ispitanika prevladavale osobe muškog spola, dobne skupine od 62 – 68 godina. Srednju školu kao najveći stupanj završenog obrazovanja navodi čak 13 ispitanika, iako je 9 ispitanika odgovorilo visoka stručna spremna – VSS. Najveći dio ispitanika, njih 19 je u mirovini i zabrinuti su za svoje zdravlje. Nadalje, što se tiče obavljenih sistematskih pregleda i kada, najveći broj ispitanika je isti obavio prije 1-5 godina, a 13 ispitanika smatra da ima prekomjernu tjelesnu težinu. Tjelesnom aktivnošću se bavi najveći dio i to 5 puta tjedno.

Ispitanici su pohvalili predavanje kao poučno i potrebu da se organizira kroz cijelu godinu s time da se organiziraju i radionice sa vježbama kako bi se naučeno prenijelo članstvu Udruge.

Zbog sve većeg broja oboljelih branitelja i članova njihovih obitelji smatramo za potrebnim potaknuti ih na tjelesnu aktivnost, pa smo u planu rada za 2023. godinu predviđjeli snimanje materijala u digitalnom obliku sa edukativnim sadržajem vezanim uz tjelesnu aktivnost za očuvanje zdravlja.