Građani Hrvatske sve aktivniji u svakodnevnom životu ali čak njih 43 posto uglavnom sjed

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 21 Listopad 2026 08:09
Objavljeno: Srijeda, 21 Listopad 2026 08:09

Hrvatski građani sve se više kreću, hodaju, voze bicikl ili vrtlare, no udio onih koji sjede dulje od osam i pol sati dnevno ostao je nepromijenjen, pokazuje usporedba rezultata Eurobarometra za posljednje četiri godine, koju je objavio Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ).

Udio građana koji se gotovo svakodnevno bave tjelesnom aktivnošću izvan sporta porastao je s 11 na 24 posto u posljednje četiri godine. Istodobno, 12 posto građana i dalje sjedi dulje od osam i pol sati dnevno, jednako kao i 2022. godine.

Riječ je o Posebnom Eurobarometru 574 o sportu i tjelesnoj aktivnosti, provedenom od 10. do 29. travnja ove godine na 1007 ispitanika u Hrvatskoj. Rezultati pokazuju da građani sve više uključuju kretanje u svakodnevne aktivnosti, iako se bavljenje sportom nije znatnije povećalo.

Posebno je porastao udio građana koji se kreću na putu do posla, škole ili trgovine, s 23 posto u 2022. na 37 posto u 2026. godini. Više je i onih koji su tjelesno aktivni u parkovima i na otvorenom, gdje je taj udio povećan s 23 na 31 posto.

Prema istraživanju, 70 posto građana hoda najmanje deset minuta bez prekida četiri do sedam dana tjedno, 27 posto jedan do tri dana, dok dva posto nikada ne hoda toliko dugo u kontinuitetu.

Čak 43 posto građana nikada se ne bavi sportom

Unatoč većem kretanju u svakodnevnom životu, rezultati pokazuju da se bavljenje sportom i tjelovježbom nije povećalo u jednakoj mjeri.

Udio građana koji se nikada ne bave sportom ili tjelovježbom porastao je s 40 posto u 2022. na 43 posto u 2026. godini, dok se udio onih koji vježbaju gotovo svakodnevno povećao sa šest na osam posto.

Iz HZJZ-a upozoravaju da se pojedine formulacije pitanja i kategorije odgovora u istraživanjima iz 2022. i 2026. razlikuju, zbog čega sve pokazatelje nije moguće izravno uspoređivati.

Ističu da povećanje pojedinih oblika tjelesne aktivnosti ne mora nužno značiti i smanjenje vremena provedenog sjedeći, što potvrđuje podatak da udio građana koji sjede više od osam i pol sati dnevno ostaje nepromijenjen.

Više kretanja u svakodnevnom životu

Prema ocjeni HZJZ-a, najvažnija poruka istraživanja jest da se promjene u tjelesnoj aktivnosti građana ne očituju prvenstveno kroz organizirani sport, nego kroz više hodanja, vožnje biciklom i drugih oblika kretanja tijekom svakodnevnih obveza.

Takve aktivnosti dostupne su širokom krugu građana jer ne zahtijevaju posebnu sportsku opremu, znanje ni organizirane treninge.

Posebno je važno poticati svakodnevno kretanje djece i mladih, među ostalim sigurnim pješačkim i biciklističkim putovima do škola te dodatnim mogućnostima za tjelesnu aktivnost

Phoca PDF

tijekom boravka u školi.

HZJZ u sklopu Nacionalnog programa „Živjeti zdravo" provodi aktivnosti poput „Hodanjem do zdravlja", poligona za tjelesnu aktivnost školske djece i svakodnevnog desetominutnog vježbanja.

Iz Zavoda poručuju da je uz poticanje bavljenja sportom potrebno nastaviti ulagati u prostore i uvjete koji građanima omogućuju više svakodnevnog kretanja, kako bi tjelesna aktivnost postala redovit i prirodan dio života. (Hina)

Phoca PDF