

UTICAJ SMANJENE FIZIČKE AKTIVNOSTI NA POJAVU GOJAZNOSTI KOD UČENIKA MLAĐEG ŠKOLSKOG UZRASTA

Goran Aljetić¹, Marijana Milanović², Nevena Stupar³

¹Inspektorat Republike Srpske, Bosna i Hercegovina

²JU Osnovna škola „Meša Selimović“ Janja-Bijeljina, Republika Srpska,
Bosna i Hercegovina

³Srpska dopunska škola u Sloveniji

Gojaznost predstavlja veliki javnozdravstveni problem kako kod nas tako i u svijetu, a kao jedan od osnovnih faktora nastanka gojaznosti navodi se fizička neaktivnost i sedentarni stil života. Pretilost (gojaznost) prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji definisana je kao abnormalno ili pretjerano nakupljanje masnog tkiva koje predstavlja zdravstveni rizik. Cilj ovog rada je da se ispita uticaj smanjene fizičke aktivnosti na pojavu gojaznosti kod učenika mlađeg školskog uzrasta, te da se izvedu zaključci o uticaju fizičke aktivnosti i sporta na gojaznost kod učenika mlađeg školskog uzrasta. Uzorkom je obuhvaćeno 216 učenika mlađeg školskog uzrasta od drugog do petog razreda osnovne škole (117 djevojčica i 99 dječaka). U radu je izvršena statistička analiza podataka, kao i pregled dosadašnjih istraživanja kako bi se utvrdio uticaj smanjene fizičke aktivnosti na pojavu gojaznosti kod učenika mlađeg školskog uzrasta. Povezanost smanjene fizičke aktivnosti i gojaznosti nije jednostavna, jer više faktora kao što su mogućnosti za vježbanje, ishrana, navike, te vremenska usklađenost unosa hrane i fizičke aktivnosti, utiču na tu povezanost. Fizička aktivnost u vidu hodanja ili vožnje bicikla doprinosi ukupnoj fizičkoj aktivnosti i utiče na smanjenje tjelesne mase, jer povećava potrošnju energije. Redovna, pravilno dozirana, fizička aktivnost značajan je činilac zdravog načina života koji može bitno uticati na prevenciju različitih oboljenja.

Ključne riječi: gojaznost, ishrana, učenici, smanjena fizička aktivnost

IMPACT OF DECREASED PHYSICAL ACTIVITY ON OBESITY PHENOMENOM OF YOUNG SCHOOL AGE PUPILS

Goran Aljetic¹, Marijana Milanović², Nevena Stupar³

¹The Republic of Srpska Inspectorate, Bosnia and Herzegovina

²Primary School „Meša Selimović“ Janja-Bijeljina, Republic of Srpska, Bosnia and Herzegovina

³Serbian Supplementary School in Slovenia

Obesity is a major public and health problem in our country and in the world. One of the basic factors of the appearance of obesity is physical inactivity and sedentary life style. According to the WHO, obesity is defined as abnormal or exceeded accumulation of fat tissue which represents a health risk. The goal of the paper is to examine the impact of decreased physical activity on the appearance of obesity with young school age pupils thus to make conclusions about the impact of physical activity and sport on obesity with young school age pupils. The sample included 216 pupils of young school age from second to fifth grade of primary school (117 girls and 99 boys). The paper contains statistical analysis of data as well as an overview of current researches aimed at determining the impact of decreased physical activity on the obesity phenomenon with young school age children. Connection between decreased physical activity and obesity is not simple since numerous factors affect the connection such as possibility for exercise, diet, habits, timing of food intake and physical activity. Physical activities such as walking and bicycle riding contributes the total physical activity and makes impact on body mass decrease since it increases energy consumption. Regular and properly dosed physical activity is a factor of healthy life style that can effect the prevention of various diseases to large extent.

Key words: obesity, diet, pupils, decreased physical activity