

# Odrednice tjelesne aktivnosti u pripadnika različitih rodova policije

---

Lauš, Damir

Doctoral thesis / Disertacija

2019

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:098896>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)





Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Damir Lauš

**ODREDNICE TJELESNE AKTIVNOSTI U  
PRIPADNIKA RAZLIČITIH RODOVA  
POLICIJE**

DOKTORSKI RAD

Zagreb, 2019.



University of Zagreb

FACULTY OF KINESIOLOGY

Damir Lauš

**CORRELATES OF PHYSICAL ACTIVITY  
AMONG POLICE OFFICERS IN  
DIFFERENT ORGANIZATIONAL UNITS**

DOCTORAL THESIS

Zagreb, 2019.



Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Damir Lauš

**ODREDNICE TJELESNE AKTIVNOSTI U  
PRIPADNIKA RAZLIČITIH RODOVA  
POLICIJE**

DOKTORSKI RAD

Mentor:

doc. dr. sc. Danijel Jurakić

Zagreb, 2019.



University of Zagreb

FACULTY OF KINESIOLOGY

Damir Lauš

**CORRELATES OF PHYSICAL ACTIVITY  
AMONG POLICE OFFICERS IN  
DIFFERENT ORGANIZATIONAL UNITS**

DOCTORAL THESIS

Supervisor:

Asst. Prof. Danijel Jurakić, PhD

Zagreb, 2019.

## Informacije o mentoru

Danijel Jurakić je rođen 01.06.1979. godine u Slavonskom Brodu. Fakultet za fizičku kulturu u Zagrebu upisao je 1997. godine, a 2002. godine stekao zvanje „Profesor fizičke kulture“. Dvije godine nakon toga upisao je poslijediplomski doktorski studij iz područja odgojnih znanosti, grana kineziologija, na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Doktorsku disertaciju pod naslovom: „Taksonomske karakteristike zaposlenika srednje dobi kao osnova izrade sportsko-rekreacijskih programa“ obranio je 2009. godine. Od 2006. godine zaposlen je na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu kao znanstveni novak. Od 2016. godine zaposlen je na istom fakultetu u zvanju docenta na predmetima *Tjelesna aktivnost i zdravlje* i *Kineziološka rekreacija*. U zvanje znanstvenog suradnika je izabran 2009., a u zvanje višeg znanstvenog suradnika 2013. godine. Od 2010. godine sudjeluje u provedbi nastave na poslijediplomskom doktorskom studiju kineziologije na predmetima: *Istraživanja u kineziološkoj rekreaciji*, *Modeli kinezioloških programa u rekreaciji*, *Metode analize podataka i Kineziologija i promocija zdravlja*. Prema rezultatima Sveučilišne ankete, njegov nastavni rad u proteklim godinama je ocijenjen od 4.81 do 4.95.

Aktivno je sudjelovao u provedbi dva znanstveno-istraživačka projekta Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. Osim toga, bio je voditelj ili suradnik na 5 neovisnih znanstveno-istraživačka projekta i tri kolaborativna međunarodna projekta. Samostalno i u koautorstvu objavio je 26 znanstvenih radova koji su citirani 166 puta u „Web od Science“ bazi, 152 puta u „Scopus“ bazi i 668 puta u „Google scholar“ bazi podataka. Svoje je radove usmeno izlagao na većem broju domaćih i međunarodnih znanstveno-stručnih skupova. Kao član organizacijskog i programskog odbora bio je uključen u organizaciju devet međunarodnih i tri domaće konferencije. Suurednik četiri zbornika radova s međunarodnih znanstveno-stručnih konferencija i recenzent za ugledne međunarodne znanstvene časopise. Vrlo je aktivan u stručnom radu što se ogleda u vođenju i sudjelovanju u većem broju stručnih projekata i javnozdravstvenih kampanja.

Dobitnik je Godišnje nagrade mladim znanstvenicima i umjetnicima koju dodjeljuje Društvo sveučilišnih nastavnika i drugih znanstvenika u Zagrebu (2011.) i posebne nagrade dekana Kineziološkog fakulteta za najbolji znanstveno-nastavni rad u ak. godini 2012./13.

## SAŽETAK

Cilj ovog rada bio je istražiti odrednice tjelesne aktivnosti (sociodemografske, psihološke, životnog stila i socijalne podrške) kod pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.

Istraživanje je provedeno na reprezentativnom uzorku policijskih službenika Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske. Ukupni uzorak je činilo 1820 ispitanika muškog spola, 33,5 % *temeljne policije*, 33,1 % *prometne policije* i 33,4 % *kriminalističke policije*.

Podaci su prikupljeni metodom upitnika. Upitnik se sastojao od devet zasebnih cjelina. Za sve mjerne instrumente utvrđena je zadovoljavajuća pouzdanost, koja je provjerena metodom test-retest. Za obradu podataka korištene su sljedeće metode: regresijska analiza, Kruskal-Wallisova ANOVA i Hi – kvadrat test.

U istraživanju je utvrđena značajna povezanost sociodemografskih i psiholoških čimbenika, životnog stila i socijalne podrške s tjelesnom aktivnošću pripadnika različitih rodova policije. Osim toga, utvrđene su značajne razlike u većem broju analiziranih varijabli kod pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije*.

Rezultati ukazuju na potrebu za različitim pristupom promociji tjelesne aktivnosti kod pripadnika različitih rodova policije. Znanstveni doprinos ovog istraživanja očituje se prije svega kroz doprinos razumijevanju odrednica tjelesne aktivnosti policijskih službenika jer je ovo, prema znanju autora, prvo istraživanje provedeno na reprezentativnom uzorku policijskih službenika u kojem su utvrđene obuhvatne odrednice tjelesne aktivnosti u različitim domenama tjelesne aktivnosti.

***Ključne riječi:*** *tjelesna aktivnost, policijski službenici, rodovi policije, Ministarstvo unutarnjih poslova, Republika Hrvatska, odrednice tjelesne aktivnosti.*

## SUMMARY

### Introduction and objective

Pursuant to the Act on Police Activities and Powers (Official Gazette NN 76/09, 92/14) police activities involve the protection of life, rights, freedom, safety and inviolability of a person; the protection of public peace and order, as well as the protection of property; prevention of felonies and misdemeanours; and other activities. Due to the specifics of their work, police officers are frequently exposed to elevated physical and psychological pressure during their working hours. Due to the nature of their job, the risk of developing various illnesses, such as the circadian rhythm disorders, inadequate sleeping, psychological disorders, metabolic disorders, cardiovascular illnesses, is higher in police officers than in the general population. As there are strong evidence about the influence of physical activity on the aforementioned disorders, the promotion of physical activity in police officers represents one of the fundamental measures implemented for the purpose of improving health and work efficiency. Efficient interventions for the promotion of physical activity should be based on scientific evidence, i. e. on factors that have an effect on undertaking regular physical activities, such as socio-demographic and psychological factors, lifestyle, social support. Therefore, the purpose of this doctoral thesis is to research into the correlates of physical activity in members of various police organizational units of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Croatia.

### Methods

The research was carried out on a representative sample of police officers of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Croatia. The total sample involved 1,820 subjects of male gender, 33.5 % belonging to the *uniformed police*, 33.1 % belonging to the *traffic police* and 33.4 % belonging to the *criminal police*. The sample was stratified according to the categories of police departments (1-4), followed by randomly selecting 12 out of 20 police departments.

The data was collected by means of a questionnaire. The questionnaire involved nine separate units: Global Physical Activity Questionnaire – GPAQ, Questionnaire on general data, i.e. socio-demographic factors, The Barriers to Being Active Quiz 5 – BBAQ, Self-Efficacy Surveys for Exercise Behaviours, Physical Activity Enjoyment Scale – PACES, Social support and exercise survey, Simple Lifestyle Indicator Questionnaire - SLIQ), Exercise Motivations Inventory-2 - EMI-2, Physical Activity Stages of Change Questionnaire. Adequate reliability confirmed by the test-retest method was determined for all instruments.



The following methods were used for data analysis: regression analysis, Kruskal-Wallis ANOVA, Hi – square test.

## Results

According to the first partial research objective, a statistically significant relation between the set of socio-demographic variables and the level of physical activity of members of *uniformed, traffic* and *criminal* police was determined. Socio-demographic characteristics, age, length of service, number of children, number of household members, degree, monthly income, monthly household income, size of the place / town of residence and the number of night shifts per week represent correlates that share 1.9 to 6.3 % of common variance with physical activity in the domains of physical activity. The highest common variance shared with physical activity is the one in the domain of work, 4.4 – 6.3 %.

According to the second partial research objective, a statistically significant relation between the physical activity barriers and physical activity in different domains was determined among *members of uniformed, traffic and criminal police*. The physical activity barriers – lack of time, social impact, lack of energy, lack of will, fear of injuries, lack of skills and lack of resources, share 1,3 % to 16.2 % of common variance with physical activity in different domains. The highest common variance is shared with physical activity in the domain of leisure time and recreation, 11.7 – 15.4 %. Lack of will as a physical activity barrier dominates in members of all police groups.

A statistically significant relation of self-efficacy and workout habits with physical activity in all domains was determined among members of various police groups. The psychological factors self-efficacy and workout habits, readiness for consistent adherence to the workout programme and persistence in finding time for working out (Sallis et al., 1988) share 1,1 % to 10.6 % of common variance with physical activity in different domains among *members of uniformed, traffic and criminal police*. The highest common variance shared with physical activity is the one in the domain of leisure time and recreation, 5.9 – 10.6 %.

A statistically significant relation between the enjoyment in physical activity and the overall level of physical activity was determined in all police groups. The strongest relation between the variable related to enjoying physical activity and the level of physical activity is in the domain of leisure time and recreation in all police groups. It is the strongest among the members of *uniformed police* and they share 10.9 % variance.

According to the third partial research objective, a statistically significant relation between the set of variables lifestyle variables and physical activity in different domains was determined

among *members of uniformed, traffic and criminal police*. The lifestyle variables – nutrition, alcohol intake, smoking and stress, share 1.0 % to 21.5 % of common variance with physical activity. The highest common variance is shared with physical activity in the domain of leisure time and recreation, 6.2 – 21.5 %, while the lowest common variance is shared with physical activity in the domain of transport 1.0 – 6.3 %. A significant negative relation of smoking and stress with physical activity was determined in all domains.

According to the fourth partial research objective, a statistically significant relation between the set of social support variables and the physical activity in different domains was determined among *members of uniformed, traffic and criminal police*. The social support variables share 2.7 % to 17.9 % of common variance with physical activity. The highest common variance is shared with physical activity in the domain of leisure time and recreation, 10.0 to 17.9 %.

According to the fifth partial research objective, statistically significant differences were determined in motives for engaging in physical activity were determined among *members of uniformed, traffic and criminal police*. The first three motives for engaging in physical activity are health, refreshment and strength, followed by mobility, illness, stress, weight control, enjoyment and challenge. The results show the highest level of motivation in members of *criminal* and *uniformed* police, while members of *traffic* police show the lowest motivation for engaging in physical activity.

According to the sixth partial research objective, statistically significant differences were determined in the level of readiness for physical activity among *members of uniformed, traffic and criminal police*. The differences were determined in three out of five stages or phases of readiness for engaging in physical activity of police officers. In total, the lowest level of readiness for physical activity is among members of traffic police, i.e. the greatest share of aforementioned subjects belong to the phases: lack of intention (precontemplation) and forming intention (contemplation).

## **Conclusion**

This research has identified a significant relation of socio-demographic and psychological factors, lifestyle and social support with physical activity of members of various police groups of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Croatia. Furthermore, significant differences were determined in a large number of analysed variables among members of *uniformed, traffic and criminal police*. The results point to the need for various approaches to the promotion of physical activity among members of different police groups. The scientific

contribution of this research is primarily evident through the contribution to understanding physical activity correlates among police officers, as this is, to the best of author's knowledge, the first research conducted on a representative sample of police officers that determines comprehensive physical activity correlates in various domains among members of *uniformed, traffic and criminal police*.

**Key words:** *physical activity, police officers, police groups, Ministry of Internal Affairs, Republic of Croatia, physical activity determinants.*

## SADRŽAJ

SAŽETAK.....	2
SUMMARY .....	3
1. UVOD U PROBLEM.....	10
1.1. Uvod.....	10
1.2. Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i sociodemografskih čimbenika.....	13
1.3. Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i psiholoških čimbenika.....	15
1.4. Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i čimbenika životnog stila.....	19
1.5. Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i društvene podrške.....	22
1.6. Problemi istraživanja.....	23
2. CILJEVI I HIPOTEZE.....	24
3. METODE ISTRAŽIVANJA.....	26
3.1. Populacija i uzorak ispitanika .....	26
3.2. Metode prikupljanja podataka .....	27
3.2.1. Upitnik za procjenu tjelesne aktivnosti .....	27
3.2.2. Upitnik sociodemografskih obilježja .....	30
3.2.3. Upitnik za procjenu prepreka za tjelesnu aktivnost .....	31
3.2.4. Upitnik za procjenu samoefikasnosti kod tjelesnog vježbanja.....	32
3.2.5. Upitnik za mjerenje uživanja u tjelesnoj aktivnosti .....	33
3.2.6. Upitnik za procjenu društvene podrške za tjelesno vježbanje.....	34
3.2.7. Upitnik za procjenu životnog stila .....	35
3.2.8. Upitnik za procjenu motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost.....	36
3.2.9. Upitnik za mjerenje stupnja spremnosti za tjelesnu aktivnost .....	38
3.3. Uzorak varijabli.....	39
3.4. Metode obrade podataka .....	45
4. REZULTATI.....	47
4.1. Sociodemografska obilježja uzorka ispitanika.....	47

4.2. Analiza deskriptivnih parametara.....	54
4.2.1. Analiza deskriptivnih parametara varijabli tjelesne aktivnosti .....	54
4.2.2. Analiza deskriptivnih parametara varijabli prepreka za tjelesnu aktivnosti .....	58
4.2.3. Analiza deskriptivnih parametara varijabli samoefikasnosti i navike vježbanja ...	62
4.2.4. Analiza deskriptivnih parametara varijabli uživanja u tjelesnoj aktivnosti .....	64
4.2.5. Analiza deskriptivnih parametara varijabli društvene podrške za tjelesno vježbanje .....	65
4.2.6. Analiza deskriptivnih parametara varijabli životnog stila - SLIQ .....	68
4.3. Povezanost tjelesne aktivnosti i sociodemografskih čimbenika .....	71
4.4. Povezanost tjelesne aktivnosti i psiholoških čimbenika .....	77
4.4.1. Povezanost tjelesne aktivnosti i <i>prepreka</i> za tjelesnu aktivnost .....	77
4.4.2. Povezanost tjelesne aktivnosti i <i>samoefikasnosti i navike vježbanja</i> .....	82
4.4.3. Povezanost tjelesne aktivnosti i uživanja u tjelesnoj aktivnosti.....	85
4.5. Povezanost tjelesne aktivnosti i čimbenika životnog stila .....	88
4.6. Povezanost tjelesne aktivnosti i društvene podrške za tjelesno vježbanje .....	92
4.7. Razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost kod različitih rodova policijskih službenika.....	96
4.8. Razlika u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesne aktivnosti kod različitih rodova policijskih službenika.....	99
5. RASPRAVA.....	101
5.1. Povezanost tjelesne aktivnosti i sociodemografskih čimbenika .....	101
5.2. Povezanost tjelesne aktivnosti i psiholoških čimbenika .....	108
5.2.1. Povezanost tjelesne aktivnosti i <i>prepreka</i> za tjelesnu aktivnost .....	108
5.2.2. Povezanost tjelesne aktivnosti i <i>samoefikasnosti i navike vježbanja</i> .....	112
5.2.3. Povezanost tjelesne aktivnosti i uživanja u tjelesnoj aktivnosti.....	115
5.3. Povezanost tjelesne aktivnosti i čimbenika životnog stila .....	117
5.4. Povezanost tjelesne aktivnosti i društvene podrške za tjelesno vježbanje .....	122

5.5. Razlike u motivima za uključivanje u tjelesne aktivnosti kod različitih rodova policijskih službenika.....	125
5.6. Razlika u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesne aktivnosti kod različitih rodova policijskih službenika.....	128
6. NEDOSTACI ISTRAŽIVANJA.....	131
7. ZAKLJUČAK .....	132
8. ZNANSTVENI I PRAKTIČNI DOPRINOS ISTRAŽIVANJA .....	136
LITERATURA.....	137
PRILOG .....	162

# 1. UVOD U PROBLEM

## 1.1. Uvod

Policijski poslovi su prema Zakonu o policijskim poslovima i ovlastima (NN 76/09., 92/14.), zaštita života, prava, slobode, sigurnosti i nepovredivosti osobe; zaštita javnog reda i mira te imovine; sprječavanje kaznenih djela i prekršaja; i drugi poslovi. Zbog specifičnosti posla, policijski su službenici tijekom radnog vremena nerijetko izloženi visokim tjelesnim i psihičkim naporima. Radno vrijeme policijskim službenicima organizirano je u tri smjene po osam sati, ali i u dvanaestosatnim radnim smjenama, a zbog prirode posla smjene mogu trajati i duže od dvanaest sati. Anderson, Plecas i Segger (2001), utvrđuju da u prosjeku, policajci rade sjedeći više od pola radnog vremena, više od dva sata stoje i oko sat i pol rade hodajući. Međutim, nakon dugotrajnog sjedenja ili stajanja, čučanja, klečanja ili ležanja, policijski posao nerijetko zahtijeva iznenadni i intenzivni prelazak u brzo trčanje ili hrvanje s osobom, kao i podizanje i nošenje predmeta ili osoba. Zbog takve prirode posla, rizik za razvoj različitih oboljenja veći je kod policijskih službenika nego u općoj populaciji (Hartley, Burchfiel, Fekedulegn, Andrew i Violanti, 2011). Istraživanja pokazuju da se narušavanje zdravlja i radne učinkovitosti događa poremećajem cirkadijalnog ritma (biološkog dnevnog ritma) (Wirth i sur., 2011), neadekvatnog spavanja (Charles, Burchfiel, Fekedulegn, Andrew, Violanti i Vila, 2007), psiholoških poremećaja (Andrew, i sur., 2008), metaboličkih poremećaja (Hartley, Shankar, Fekedulegn, Violanti, Andrew, Knox i Burchfiel, 2011), dijabetesa tipa 2 (Tharkar, Kumpatla, Muthukumar, i Viswanathan, 2008), kardiovaskularnih oboljenja (Kivimäki i sur., 2011).

S obzirom na to da postoje čvrsti dokazi o utjecaju tjelesne aktivnosti na ranije navedene poremećaje (Conn, Hafdahl, Cooper, Brown i Lusk, 2009) ne čudi činjenica da je upravo promocija tjelesne aktivnosti kod policijskih službenika jedna od temeljnih mjera koje se provode s ciljem unapređenja zdravlja i radne učinkovitosti (Brown, Krueger i Berner, 1986). Ako se tome dodaju i rezultati istraživanja prema kojima se tjelesna aktivnost policajaca smanjuje nakon završetka školovanja (Lagestad i van den Tillar, 2014), odnosno tijekom trajanja karijere (Soroka i Sawicki, 2014), jasna je potreba za implementacijom intervencija za unapređenje tjelesne aktivnosti kod policajaca. Soroka i Sawicki su (2014), na uzorku od 153 aktivna poljska policajca i 176 policijskih kadeta utvrdili razinu tjelesne aktivnosti u različitim životnim domenama. Razina ukupne tjelesne aktivnosti značajno je bila veća kod kadeta nego kod policijskih službenika. Analizom tjelesne aktivnosti po domenama utvrđeno je da su kadeti bili značajno tjelesno aktivniji u domenama transporta i slobodnog vremena tj. u onim

domenama za koje postoje najčvršći dokazi o pozitivnom utjecaju na zdravlje. U istraživanju Lagestad i van den Tillar (2014) utvrđene su promjene u obrascima tjelesne aktivnosti 139 norveških policijskih službenika tri godine nakon početka obavljanja policijske službe u odnosu na njihovu tjelesnu aktivnost pred kraj studiranja. Ukupna tjelesna aktivnost smanjila se između 25. i 29. godine života i promijenili su se ciljevi tjelesne aktivnosti. Radi smanjene tjelesne aktivnosti autori rada predlažu uvođenje vježbanja policijskih službenika na poslu, za vrijeme radnog vremena najmanje jedanput tjedno.

Učinkovite intervencije za promociju tjelesne aktivnosti trebaju biti utemeljene na znanstvenim dokazima, socioekonomskim čimbenicima, obilježjima načina života, obilježjima posla i okolišnim čimbenicima (Blackford, Jancey, Howat, Ledger i Lee, 2013). Stoga je potrebno istražiti odrednice, tj. čimbenike koji utječu na redovito bavljenje tjelesnim aktivnostima, kao što su sociodemografski i psihološki čimbenici, životni stil i socijalna podrška (Trost, Owen, Bauman, Sallis i Brown, 2002). U najobuhvatnijem preglednom radu odrednica tjelesne aktivnosti odraslih osoba, koji je do danas objavljen, Trost i sur. (2002) prikupili su dokaze koji se odnose na osobne, socijalne i ekološke čimbenike povezane s tjelesnom aktivnosti. Rezultati ukazuju na postojanje negativne povezanosti razine tjelesne aktivnosti i dobi, višu razine tjelesne aktivnosti kod muškaraca nego kod žena, pozitivnu povezanost između socioekonomskog statusa i razine tjelesne aktivnosti te pozitivnu povezanost između razine tjelesne aktivnosti i veličine naselja. Nadalje, utvrđeni su relativno konzistentni nalazi za negativnu povezanost razine tjelesne aktivnosti i statusa uhranjenosti te negativnu povezanost pušenja i razine tjelesne aktivnosti. Osim toga, među najznačajnijim preprekama za vježbanje istaknuti su: nedostatak vremena, uvjerenje da je vježbanje naporno, osjećaj slabosti, strah od pada, loše vremenske prilike, nedostatak objekata za vježbanje i nedostatak partnera za vježbanje. U zaključku rada autori navode kako je najveći broj istraživanja odrednica tjelesne aktivnosti odraslih osoba bio usmjeren isključivo na domenu slobodnog vremena, dok su odrednice tjelesne aktivnosti u ostalim domenama (posao, transport, kućanstvo) nedovoljno istražene. Uz percipirane prepreke, među psihološkim odrednicama tjelesne aktivnosti često se istražuju uživanje u tjelesnim aktivnostima i samoefikasnost (Eyler, 2003; Bauman i sur., 2012). Društvene odrednice tjelesne aktivnosti muškaraca i žena, bile su predmetom istraživanja u preglednom radu Wendel-Vos, Droomers, Kremers, Brug i Van Lenthe (2007). Analizom 47 radova utvrdili su da na ukupnu tjelesnu aktivnost značajno utječe društvena podrška (obitelji ili prijatelja), na TA umjerenog/visokog intenziteta, društvena podrška, dostupnost i prikladnost rekreacijskih i sportskih sadržaja, dostupnost staza za kretanje, te partner za vježbanje. Iako postoje istraživanja odrednica tjelesne



aktivnosti policijskih službenika, ona su vrlo rijetka i uobičajeno provedena na relativno malim uzorcima što ograničava mogućnost generaliziranja rezultata. Primjerice, Sörensen, (2005) je identificirao čimbenike koji objašnjavaju tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme finskih policajaca. Stotinu i tri policajca srednje dobi sudjelovalo je u istraživanju od 1982. do 1996. godine, a koje se odnosilo na učestalost i intenzitet tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. Čimbenik “uživanje” bio je najjača odrednica tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu, a autor zaključuje da se tjelesna aktivnost policijskih službenika srednje dobi može predvidjeti iz njihove tjelesne aktivnosti u ranoj odrasloj dobi.

## 1.2. Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i sociodemografskih čimbenika

Tjelesna je aktivnost važan čimbenik sprječavanja nezaraznih kroničnih bolesti u zemljama s visokim bruto domaćim proizvodom (BDP-om), i sve više u zemljama s niskim i srednjim BDP-om (Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos, Martin, i Lancet Physical Activity Series Working Group, 2012). U velikom su broju istraživanja istraživači imali cilj utvrditi socio-demografske odrednice tjelesne aktivnosti.

U preglednom radu Trost i sur. (2002), ukazali su na postojanje negativne povezanosti razine tjelesne aktivnosti i dobi u populaciji odraslih osoba. Autori govore o konzistentnim nalazima više razine tjelesne aktivnosti kod muškaraca nego kod žena te utvrđuju pozitivnu povezanost između socioekonomskog statusa i razine tjelesne aktivnosti. Zaključuju pozitivnu povezanost između razine tjelesne aktivnosti i veličine naselja, ali navode da je u većini istraživanja razina tjelesne aktivnosti procijenjena isključivo za domenu slobodnog vremena. Za povezanost bračnog statusa i tjelesne aktivnosti utvrdili su kako rezultati nisu dosljedni, odnosno kako nekoliko istraživanja govori o pozitivnoj povezanosti, a veći broj istraživanja, kako povezanost ne postoji. Slično je potvrđeno i u radovima Plonczynski, 2003, Kaewthummanukul, 2006 i Allender, 2008. U multivarijantnoj analizi, jedini sociodemografski korelat koji je značajno bio povezan s niskom razinom tjelesne aktivnosti bila je starija *dob* (Vancampfort, Stubbs, Hallgren, Lundin, Mugisha, i Koyanagi, 2018; O'Donoghue, Perchoux, Mensah, Lakerveld, van der Ploeg, Bernaards, 2016.).

Deset godina poslije objavljenog rada Trosta i suradnika, analizirajući veći broj preglednih radova o determinantama i korelatima tjelesne aktivnosti odraslih osoba, Bauman i sur. (2012), potvrdili su kako su dob i spol dosljedni korelati tjelesne aktivnosti. Muški spol i stupanj obrazovanja pozitivno su povezani, a dob je negativno povezana s razinom tjelesne aktivnosti.

Broj djece, životna dob, i broj automobila u kućanstvu negativno su povezani s razinom tjelesne aktivnosti u domeni transporta (Bopp, Kaczynski, i Campbell, 2013), dok je veći broj djece u obitelji negativno povezan razinom tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije (Brown i Roberts, 2011; Farrell i Shields, 2002). Istraživanja u razvijenim zemljama pokazuju da razina obrazovanja pozitivno korelira s tjelesnom aktivnošću (Bauman i sur., 2012), ali je vidljiv suprotan odnos u državama s niskim dohotkom (Vaidya i Krettek, 2014). Promatrajući socio-ekonomski status, na temelju kategorija BDP-a Svjetske banke (2010), učestalost odraslih muškaraca i žena koji *ne zadovoljavaju* preporuke Svjetske zdravstvene organizacije za tjelesnom aktivnošću bila je najniža u zemljama s najnižim BDP-om i najviša u zemljama s najvećim BDP-om; najniža u jugoistočnoj Aziji, a najviša u Americi i istočnom

Mediterranu (Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton i Bauman, 2017; Sallis, Bull, Guthold, Heath, Inoue, Kelly, ... Hallal, 2016). U Njemačkoj, policijski službenici, vatrogasci kao i drugi državni službenici imaju slično, sigurno i stabilno socio-ekonomsko stanje i pripadaju društvenoj "srednjoj klasi". Leischik, Foshag, Littvitz, Garg, Dworrak i Horlitz (2015), utvrdili su razinu tjelesne aktivnosti i razlike između ovih grupa državnih službenika, pri čemu su vatrogasci imali najvišu,  $3953 \pm 2688$  MET–min/tjedno, policijski službenici nižu,  $2838 \pm 2872$  MET–min/tjedno, a ostali državni službenici najnižu,  $2212 \pm 2293$  MET–min/tjedno, razinu tjelesne aktivnosti. Guffey, Larson i Lasley (2015), ističu kako su dob i godine policijske službe značajno povezani s tjelesnom masom, aerobnom i anaerobnom sposobnošću, ozljedama i danima bolovanja. Naglašavaju potrebu za usmjeravanjem pozornosti prema optimalnoj, uglavnom većoj tjelesnoj aktivnosti od postojeće, kvalitetnijoj prehrani policijskih službenika i osiguranjem više sredstava za organiziranu tjelesnu aktivnost. U Republici Hrvatskoj su Lauš i Lauš (2018), na uzorku 350 policijskih službenika triju policijskih rodova utvrdili razinu tjelesne aktivnosti i razlike, između *temeljne*, *prometne* i *kriminalističke policije*. Najveća prosječna životna *dob* pripadnica *kriminalističke policije* značila je najmanje tjelesne aktivnosti visokog intenziteta, ali i najviše tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta, te najmanju razinu ukupne tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Osim ovoga rada, nisu pronađena istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i socio-demografskih čimbenika kod policijskih službenika u Republici Hrvatskoj.

### 1.3. Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i psiholoških čimbenika

U kontekstu ovoga rada od psiholoških čimbenika povezanih s tjelesnom aktivnošću, promatrane su prepreke za tjelesnu aktivnost, samoeфикаsnost, uživanje u tjelesnoj aktivnosti, motivi i spremnost na uključivanje u tjelesnu aktivnost.

Socijalna kognitivna teorija (Bandura, 1997) pruža okvir koji istodobno obrađuje samoeфикаsnost, socijalnu podršku, percipirane prepreke, ishod očekivanja i samoregulacijska ponašanja. Samoeфикаsnost je primarna odrednica Socijalne kognitivne teorije (Bandura, 1997, 2004) i jedan je od najsnažnijih psihosocijalnih korelata tjelesne aktivnosti i vježbanja (npr. Netz i Raviv, 2004; Resnick i sur., 2000; Rogers i sur., 2005; Sherwood i Jeffery, 2000). Prema definiciji, samoeфикаsnost odražava uvjerenja osobe o tome što on ili ona mogu ostvariti s dostupnim resursima u različitim situacijama, a ne nužno vještinu ili sredstava kojima raspolaze (Bandura, 1997). Upitnici samoeфикаsnosti za tjelesnu aktivnost i vježbanje zahtijevaju od ispitanika procjenu svojega uvjerenja - mogu li biti aktivni/vježbati u kontekstu potencijalnih prepreka (Bandura, 2006; Marcus, Selby, Niaura i Rossi, 1992; McAuley, 1992; Sallis, Pinski, Grossman, Patterson i Nader, 1988). U dosadašnjim istraživanjima pokazalo se da je percipirana samoeфикаsnost dobar pretkazivatelj tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije (Mudrak, Stochl, Slepicka i Elavsky, 2016; Rech, Reis, Hino i Hallal, 2014; Bauman i sur., 2012; Sassen, Kok, Schaalma, Kiers i Vanhees, 2010). Sassen i sur. (2010) utvrdili su na uzorku 1298 zaposlenika policijske uprave u Utrechtu da je tjelesna kondicija pozitivno povezana sa samoeфикаsnošću, aktivnim tjelesnim ponašanjem i s intenzitetom tjelesne aktivnosti.

Na negativnu povezanost između razine tjelesne aktivnosti i prepreka za tjelesnu aktivnost u populaciji odraslih osoba ukazali su Trost i sur. (2002). Autori navode kako su se nedostatak vremena, uvjerenje da je vježbanje prezamorno, osjećaj slabosti, strah od pada, loše vremenske prilike, nedostatak objekata za vježbanje i nedostatak partnera za vježbanje - pokazali najznačajnijim korelatima tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu kod muškaraca i žena. Na kraju, ukazali su na pozitivnu povezanost očekivanih dobrobiti od vježbanja s razinom tjelesne aktivnosti. Prema Banduri (1997), percipirane prepreke uključuju vanjske i unutarnje prepreke za tjelesnu aktivnost. Vanjske (ekstrinzične) prepreke za tjelesnu aktivnost izvan su izravne kontrole osobe, npr. vremenske prilike, nedostatak prijevoza (Salmon, Owen, Crawford, Bauman i Sallis, 2003). Unutarnje (intrinzične) prepreke za tjelesnu aktivnost jesu npr. umor ili zdravstveni problemi (McSweeney i Coon, 2004). Vanjske i unutarnje prepreke negativno su povezane s razinom tjelesne aktivnosti odraslih ljudi (McSweeney i Coon, 2004; Salmon i sur.,

2003). Prema Bauman i sur. (2012), prepreke za tjelesnu aktivnost i depresija dosljedno su negativno povezane s tjelesnom aktivnošću kod odraslih osoba. Nadalje, nizak socio-ekonomski status može u zemljama s visokim BDP-om biti prepreka za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme. Sari i sur. (2017), objašnjavaju prepreke za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti ljudi ovisnih o alkoholu. Utvrdili su tri vrste prepreka za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti: strukturne, društvene i emocionalne prepreke. Strukturne se prepreke odnose na *vrstu vježbi* („trčanje je dosadno“ i „trčanje uzrokuje bol u koljenu i leđima“) i *vrijeme za tjelesnu aktivnost* („nemam vremena zbog obitelji i posla“ i „liječenje mi oduzima dovoljno vremena i energije“). Društvene prepreke su opisane kao *potreba za odgovornošću* („netko mi treba da me potakne“, „trčanje s drugima moglo bi me motivirati“, „u grupi nije bilo osjećaja zajedništva“) i *nepodrživi odnosi* („trebala mi je podrška članova grupe“, „moja obitelj me nije podržavala“, „nemam obitelj“). Emocionalne prepreke su opisane kao *strah, krivnja i sram* („bojao sam se da ne mogu izvesti kao ostali u grupi“, „nekada sam izgledao dobro“, „puno sam vježbao u prošlosti, ali više ne vježbam“) i *negativan utjecaj intervencije nakon nekog vremena* („intervencija me je podsjetila na moj problem s alkoholom“, „više mi nije potrebna pomoć“). Prepreke za tjelesnu aktivnost koje percipiraju stanovnici Belgije i Portugala (nedostatak vremena, vanjske prepreke, zdravstveni problemi i psihološki problemi) bili su značajni korelati rekreativne tjelesne aktivnosti, koji obično prevladavaju u zemljama s visokim BDP-om (De Bourdeaudhuij, Teixeira, Cardon, Deforche, 2005). Brownson i sur. (2008), na uzorku građana Sjedinjenih Američkih Država, utvrdili su najčešće iskazane prepreke: nedostatak vremena, osjećaj prekomjernog umora, i dovoljno tjelesne aktivnosti na poslu.

Uz percipirane prepreke, među psihološkim odrednicama tjelesne aktivnosti često se istražuju *uživanje* u tjelesnim aktivnostima i *samoefikasnost* (Eyler, 2003; Bauman i sur., 2012). Sörensen (2005) je identificirao čimbenike koji objašnjavaju tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme finških policajaca. Stotinu i tri policajca srednje dobi sudjelovalo je u istraživanju u razdoblju od 1982. do 1996. godine o učestalosti i intenzitetu tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. Čimbenik „uživanje“ bio je najjača odrednica tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu, a autor zaključuje da se tjelesna aktivnost policijskih službenika srednje dobi može predvidjeti iz njihove tjelesne aktivnosti u ranoj odrasloj dobi. Uživanje je afektivni faktor koji utječe na ponašanje putem hedonističke motivacije, iskustvo i očekivanje užitka ili nezadovoljstva (Lewis, Williams, Frayeh, i Marcus, 2016; Cabanac, 1992; Kahneman, Wakker i Sarin, 1997; Williams i Evans, 2014). Prema Lewis i sur. (2016), utjecaj uživanja tjelesne aktivnosti u skladu je s teorijom samoodređenja (Ryan i Deci, 2000) i teorijom hedonizma (Cabanac, 1992), koje tvrde da su pojedinci motivirani ponašanjima koja

su inherentno nagrađivana. U istraživanju Rech i sur. (2014), tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu značajno je pozitivno povezana s *uživanjem*, samoeфикасношću, socijalnom podrškom obitelji i prijatelja, sigurnošću od kriminala i uređenošću okoliša u susjedstvu. Stevens, Lemmink, van Heuvelen, de Jong i Rispen (2003) sugeriraju kako afektivna stanja mogu biti važna u predviđanju dugotrajne tjelesne aktivnosti, pa kažu kako je upravo *uživanje* akutni afektivni odgovor često povezan s tjelesnom aktivnošću i središnji mehanizam posredovanja između čimbenika kao što su samoeфикаsnost, socijalna podrška, percipirana tjelesna kondicija i dugoročno održavanje tjelesnih aktivnosti. *Uživanje* u tjelesnoj aktivnosti neophodano je kako bi se policijske službenike moglo motivirati da se angažiraju u dovoljno dugoj i dovoljno intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti (Schwaneberg, Weymar, Ulbricht, Dörr, Hoffmann i van den Berg, 2017). Schwaneberg i sur. (2017) utvrdili su pozitivnu povezanost između tjelesne aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta i uživanja u tjelesnoj aktivnosti, ali samo za muške ispitanike.

U istraživanju Brunet i Sabiston (2011) utvrđeno je da odrasle osobe tijekom života imaju različite  *motive* za uključivanje u tjelesne aktivnosti. Mlađe odrasle osobe vjerojatno su motivirane zbog izgleda, a starije, intrinzičnijom motivacijom, zbog očuvanja i unapređenja *zdravlja* i smanjenja učinka starenja (Davies, Coleman i Babkes Stellino, 2016). *Osobni interes* za tjelesnu aktivnost ključni je čimbenik intrinzične motivacije, opisan u teoriji samoodređenja, predstavlja jedan od najvažnijih adaptativnih oblika motivacije (Plant i Ryan, 1985; Ryan i Deci, 2000; Carraça i sur., 2018). Na primjer, žene su općenito nezadovoljnije svojim oblikom tijela nego muškarci, te izgled tijela navode kao motiv za tjelesnu aktivnost, dok muškarce jače motivira održavanje *zdravlja*, kontrola težine, pokretljivost (Ingledeu, i Markland, 2008; Ingledeu, Hardy, i De Sousa, 1995). Ingledeu i Sullivan (2002), su otkrili da su adolescenti kao motiv za tjelesnu aktivnost naveli *izgled* tijela, za razliku od odraslih ispitanika koji su naveli  *motive* održavanje *zdravlja* i *kontrole težine* tijela.

Sassen, Kok, Schaalma, Kiers i Vanhees (2010), proveli su istraživanje na policijskim službenicima s jednim čimbenikom ili više kardiovaskularnih čimbenika rizika i utvrdili povezanost društveno-kognitivnih varijabli s kriterijskim varijablama: namjera uključivanja u tjelesnu aktivnost, tjelesno aktivno ponašanje, intenzitet tjelesne aktivnosti i tjelesna kondicija (VO2 max). Društveno-kognitivne varijable (stavovi prema tjelesnoj aktivnosti, subjektivne norme, percipirana kontrola, samoefikasnost, opisne norme i prepreke za tjelesnu aktivnost), dijelile su 39 % ( $p < 0,001$ ) varijance s *namjerom* uključivanja u tjelesnu aktivnost u trajanju najmanje 60 minuta. Važni korelati namjere za uključivanje u tjelesnu aktivnost bili su stav prema tjelesnoj aktivnosti, samoefikasnost, opisne norme i prepreke za uključivanje u tjelesnu aktivnost. Društveno-kognitivne varijable dijelile su 52 % varijance ( $p < 0,001$ ) s tjelesno aktivnim ponašanjem (tjelesna aktivnost 60 minuta svaki dan). Intenzitet tjelesne aktivnosti najviše je bio povezan s tjelesno aktivnim ponašanjem, 6 % ( $p < 0,001$ ) zajedničke varijance, a tjelesna kondicija (VO2 max) imala je najveću povezanost s intenzitetom tjelesne aktivnosti, tjelesno aktivnim ponašanjem i samoefikasnošću, 23 % zajedničke varijance ( $p < 0,001$ ). Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i psiholoških čimbenika kod policijskih službenika u Republici Hrvatskoj nisu pronađena.

#### 1.4. Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i čimbenika životnog stila

Životni stil odražava stavove pojedinca, način života, vrijednosti ili svjetonazor (Spaargaren i Van Vliet, 2000). Prema Godwin i sur. (2013), *životni stil* uključuje *tjelesnu aktivnost, prehranu, pušenje, konzumiranje alkohola i stres*. Prema Van Blarigan i sur. (2018) smjernice za prehranu i tjelesnu aktivnost Američkog društva za rak jesu: (1) postizanje i održavanje zdrave tjelesne mase, (2) redovita tjelesna aktivnost i (3) postizanje visoke prehrabene vrijednosti u povrću, voću i cjelovitim žitaricama. Hastings (2008), ukazuje na to kako stres, loša prehrana i policijski posao, koji često zahtijeva, nakon stanja mirovanja iznenadnu i intenzivnu tjelesnu aktivnost, policajce čine znatno „ranjivijima“ - obolijevanju od kroničnih nezaraznih bolesti. U istraživanju prehrabnog ponašanja 4412 policijskih službenika u Velikoj Britaniji, utvrđena je pozitivna povezanost visoke razine tjelesne aktivnosti i kvalitete prehrane policijskih službenika (Gibson i sur., 2017). Kvaliteta je prehrane kao čimbenik životnog stila imala pozitivnu značajnu povezanost i s razinom obrazovanja policijskih službenika (prvostupnik ili više), životnom dobi, a negativnu povezanost sa statusom pušenja i radnim vremenom duljim od 49 sati tjedno. Policijski službenici koji su imali lošiju kvalitetu prehrane imali su veću vjerojatnost kardiometaboličkog rizika od policijskih službenika koji su imali kvalitetnu prehranu. Demling i DeSanti (2000), na tri grupe policijskih službenika koji su imali prekomjernu tjelesnu masu, usporedili su učinke umjereno reducirane kalorijske prehrane (80 % predviđenih potreba), visoko proteinske prehrane i tjelesne aktivnosti za razvoj snage i jakosti, koristeći dva različita proteinska dodatka, sa samo reduciranom kalorijskom prehranom (80 % predviđenih potreba). Istraživanje je trajalo 12 tjedana, a uspoređene su promjene u sastavu tijela. Prva grupa (n = 10) policijskih službenika bila je na nelipogenoj hipokaloričnoj dijeti, druga, (n = 14) hipokaloričnoj dijeti plus tjelesna aktivnost za razvoj jakosti i snage, te visoki prehrabeni unos proteina (1,5 g / kg) korištenjem hidrolizata proteina kazeina. U trećoj grupi, (n = 14) tretman je bio identičan drugoj, osim upotrebe hidrolizata proteina sirutke. Utvrđeno je da je gubitak tjelesne mase bio 2,5 kg kod sve tri grupe. Masna masa tijela se kod grupe ispitanika koji su bili na reduciranoj kalorijskoj prehrani smanjila sa  $27 \pm 1,8$  na  $25 \pm 1,3$  % nakon 12 tjedana. Kod grupe ispitanika koji su bili na reduciranoj kalorijskoj prehrani, provodili tjelesnu aktivnost za razvoj jakosti i snage i u prehrani uzimali hidrolizat proteina kazeina, masna masa tijela smanjena je sa  $26 \pm 1,7$  na  $18 \pm 1,1$  % . Kod treće grupe koja je imala tretman identičan drugoj grupi, osim što su u prehrani uzimali hidrolizat proteina sirutke, masna masa tijela smanjena je sa  $27 \pm 1,6$  na  $23 \pm 1,3$  % . Mišićna se masa kod prve grupe nije promijenila, kod druge grupe se povećala za  $4,0 \pm 1,4$  kg,



a kod treće grupe mišićna se masa povećala za  $2,0 \pm 0,7$  kg. Srednje povećanje mišićne jakosti i snage za grupu s kazeinom bilo je  $59 \pm 9$  %, a za grupu s proteinom sirutke  $29 \pm 9$  %. Autori su uvjerenja da značajna razlika u sastavu i snazi tijela postoji vjerojatno zbog poboljšanog zadržavanja dušika i općenito antikataboličkih učinaka uzrokovanih peptidnim komponentama kazein hidrolizata. Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i kvalitete prehrane policijskih službenika u Republici Hrvatskoj nisu pronađena.

U istraživanjima objavljenim u proteklom desetljeću pronađena je pozitivna povezanost između tjelesne aktivnosti i konzumacije alkohola (Dodge, Clarke i Dwan, 2017).

Alkohol također može olakšati opuštanje kroz društvenu interakciju (Blow, Serras, i Barry, 2007). Međutim, prekomjerno konzumiranje alkohola i poremećaj uporabe alkohola povezani su s nizom štetnih, negativnih posljedica koje jasno nadilaze ove korisne učinke (Connor, Haber i Hall, 2016). Prema dosadašnjim istraživanjima, kod policijskih je službenika konzumiranje alkohola najčešće, dosljedno i statistički značajno povezano sa stresom (Corbett, 2018; Violanti i sur., 2011; Chopko i sur., 2013; Swatt, Gibson, Piquero, 2007; Leino, Eskelinen, Summala i Virtanen, 2011). Aleksander i Walker (1994), navode *tjelesno vježbanje* kao adaptivnu metodu suočavanja sa stresom kod policijskih službenika, a Maeder (2004) navodi kako redovito tjelesno vježbanje dovodi do poboljšanja u psihološkom funkcioniranju policajaca. U situacijama napada na policijske službenike, nižu razinu stresa doživljavaju oni policijski službenici koji prethodno imaju veći broj policijskih treninga (Lauš, Begović i Car, 2015). U dosadašnjim istraživanjima evidentiran je nedostatak povezanosti ili slaba negativna povezanost tjelesne aktivnosti i pušenja (Sallis i sur., 2000; Trost i sur., 2002; Bauman i sur., 2012; Chau, Chey, Burks -Young, Engelen i Bauman, 2017).

Sörensen (2000), ističe kako su policajci tijekom 15-godišnjeg praćenja doživjeli neke pozitivne promjene u svom načinu života (npr. povećanje tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme i smanjenje pušenja). Uočene su i negativne promjene, na primjer, povećan broj kroničnih bolesti, smanjena tjelesna spremnost u većini testova i značajno povećanje tjelesne mase. Tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu u 1981. godini najviše je korelirala s tjelesnom kondicijom u 1996. godini. Rezultati naglašavaju važnost usvajanja tjelesno aktivnog načina života u ranoj karijeri. Takav način života treba podržati policijska organizacija i usluge zdravstvene zaštite na radu.

Rezultati istraživanja Thayyil, Jayakrishnan, Raja i Cherumanalil (2012) na uzorku 900 policijskih službenika osporavaju opću koncepciju da policijsko osoblje čini fizički sposobno stanovništvo. Izvanredna kondicija na temelju koje su policajci odabrani ne održava se naknadno, što se odražava malim brojem policijskih službenika koji se redovito bave tjelesnom

aktivnošću, ali i povećanom konzumacijom alkohola. Predlažu savjetovanja koja se odnose na modifikaciju načina života, kontrolu ovisnosti i upravljanje stresom, koja bi trebala biti sastavni dio aktivnosti povezanih sa zdravljem.

Lagestad i Van Den Tillaar, (2014) su utvrdili promjene u razini tjelesne aktivnosti policijskih službenika promjenom životnog stila nakon tri godine rada u policiji, u odnosu na razinu njihove tjelesne aktivnosti prije završetka studija. Lagestad je otkrio da su studenti policije imali znatno veću razinu tjelesne aktivnosti od opće populacije. Gotovo polovica studenata vježbala je pet puta tjedno ili više, a druga polovica, dva ili tri puta tjedno. No, rezultati su pokazali značajan pad razine tjelesne aktivnosti nakon tri godine rada u policiji.

Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i čimbenika životnog stila policijskih službenika u Republici Hrvatskoj nisu pronađena.

## 1.5. Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i društvene podrške

Društvena je podrška prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji emocionalna i praktična podrška za koju osoba vjeruje kako joj je dostupna kada za njom osjeća potrebu, te predstavlja odrednicu zdravlja (SZO, 2002). Društvena podrška ima dosljednu pozitivnu povezanost s tjelesnom aktivnošću kod odraslih osoba (Bauman i sur., 2012). Poticanje društvene podrške za tjelesnu aktivnost unutar sveukupnih intervencija može biti jedan od mehanizama za promicanje povećanog sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti (Berkman i Krsna, 2014.). Podrška *obitelji* i roditeljska podrška za sudjelovanjem u tjelesnoj aktivnosti povezana je s visokim dohotkom u obitelji (Bauman i sur. 2012), a neizravno je povezana s tjelesnom aktivnošću kroz samoefektivnost i samoregulacijska ponašanja (Anderson i sur. 2006). Pozitivna povezanost podrške *obitelji* za tjelesno vježbanje i razine tjelesne aktivnosti utvrđena je za domenu slobodnog vremena i rekreacije (Smith, Banting, Eime, O'Sullivan i van Uffelen, 2017; Scarapicchia, Amireault, Faulkner i Sabiston, 2017; Ayotte i sur., 2010) kao i za domenu transporta (Carlson i sur., 2012). Uz podršku obitelji, čini se da podrška prijatelja ima važnu ulogu za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti (Kim, i Kosma, 2013; Glass, De Leon, Bassuk, i Berkman, 2006; Yeom i Fleury, 2014). U skladu s time, Scarapicchia i sur. (2017), na temelju metaanalize, utvrdili su postojanje male pozitivne povezanosti između podrške *prijatelja* za tjelesnu aktivnost i buduće tjelesne aktivnosti. Prema Eyler, Brownson, Donatelle, King, Brown i Sallis, 1999., podrška kolega i obitelji najvažnija je za umjerenu, redovitu i kontinuiranu tjelesnu aktivnost. Društvena podrška povezana je s pokazateljima zdravstvenog ponašanja, poput prehrane i tjelesne aktivnosti (Tamers i sur., 2011). Na primjer, Tamers i sur. (2011) pokazali su da je veća društvena podrška na radnome mjestu bila povezana s povećanom tjelesnom aktivnošću i s povećanom potrošnjom voća i povrća. Štoviše, društvena podrška je povezana s povećanim sudjelovanjem u tjelesnoj aktivnosti osobito među ženama (Ayotte i sur., 2010; Bauman i sur., 2012; Carron, Hausenblas i Mack, 1996; Sallis, Calfas, Alcaraz, Gehrman, i Johnson, 1999; Trost, Owen, Bauman, Sallis i Brown, 2002). Dokazi koji govore o odnosu između društvene podrške za tjelesnu aktivnosti i usamljenosti u starijih odraslih osoba, sugeriraju da ljudi s većom društvenom podrškom za tjelesnu aktivnost imaju veću vjerojatnost za tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme, pogotovo kada podrška dolazi od članova obitelji (Smith i sur., 2017).

Istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i društvene podrške za tjelesnu aktivnost policajaca nisu pronađena, a isto tako nisu pronađena kod policajaca u Republici Hrvatskoj.

## 1.6. Problemi istraživanja

Sukladno s pregledom dosadašnjih istraživanja, identificirani su sljedeći istraživački problemi:

1. nedostaju znanstvene spoznaje o odrednicama tjelesne aktivnosti u različitim domenama kod različitih rodova policije;
2. nedostaju znanstvene spoznaje o socio-demografskim odrednicama tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske;
3. nedostaju znanstvene spoznaje o psihološkim odrednicama (prepreke za tjelesnu aktivnost, samoefikasnost, uživanje u tjelesnoj aktivnosti) tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske;
4. nedostaju znanstvene spoznaje o povezanosti životnog stila i tjelesne aktivnosti kod pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske;
5. nedostaju znanstvene spoznaje o povezanosti socijalne podrške i tjelesne aktivnosti kod pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske;
6. nedostaju znanstvene spoznaje o motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost kod pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske;
7. nedostaju znanstvene spoznaje o razlikama u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost kod pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.

U svrhu rješavanja identificiranih problema ovog istraživanja, definirana su dva temeljna cilja i šest parcijalnih ciljeva.

## 2. CILJEVI I HIPOTEZE

Temeljni ciljevi ovog istraživanja su sljedeći:

**1. Utvrditi odrednice tjelesne aktivnosti kod pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.**

**2. Utvrditi razlike u motivima i stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesne aktivnosti različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.**

Prvi cilj istraživanja raščlanjen je na sljedeće parcijalne ciljeve s pripadajućim očekivanim hipotezama:

1. Utvrditi socio-demografske odrednice (dob, staž, broj djece, broj članova kućanstva, školska sprema, mjesečni prihod, mjesečnog prihoda kućanstva, veličina mjesta/grada stanovanja i broj noćnih smjena tjedno) tjelesne aktivnosti različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.

**H1: Postoji statistički značajna povezanost između socio-demografskih čimbenika i tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije.**

2. Utvrditi psihološke odrednice (prepreke za tjelesnu aktivnost, samoeфикаsnost, uživanje u tjelesnoj aktivnosti) tjelesne aktivnosti različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.

**H2: Postoji statistički značajna povezanost između psiholoških čimbenika i tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije.**

3. Utvrditi povezanost između odrednica životnog stila i tjelesne aktivnosti kod pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.

**H3: Postoji statistički značajna povezanost između čimbenika životnog stila i tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije.**

4. Utvrditi povezanost između socijalne podrške i tjelesne aktivnosti kod pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.

**H4: Postoji statistički značajna povezanost između čimbenika socijalne podrške za uključivanje u tjelesnu aktivnost i razine tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije.**

Drugi cilj istraživanja također je raščlanjen na parcijalne ciljeve i pripadajuće očekivane hipoteze:

5. Utvrditi razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.

**H5: Postoje statistički značajne razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost među pripadnicima različitih rodova policije.**

6. Utvrditi razlike u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.

**H6: Postoje statistički značajne razlike u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost među pripadnicima različitih rodova policije.**

### 3. METODE ISTRAŽIVANJA

#### 3.1. Populacija i uzorak ispitanika

Populaciju iz koje je definiran uzorak ispitanika čine policijski službenici dobi od 20 do 63 godine. Ukupni uzorak je činilo 1820 ispitanika muškog spola (33,5 % *temeljne policije*, 33,1 % *prometne policije* i 33,4 % *kriminalističke policije*). Uzorak ispitanika stratificiran je po kategorijama policijskih uprava (1. - 4.), a zatim je slučajnim odabirom izabrano 12 od ukupno 20 policijskih uprava. U tablici 1 vide se omjeri ispitanika triju rodova policije, *temeljne*, *prometne* i *kriminalističke*, prema kategorijama policijskih uprava.

Tablica 1. Uzorak ispitanika (N=1820) stratificiran po kategorijama policijskih uprava

Kategorija policijske uprave	<i>Temeljna policija</i> broj ispitanika	<i>Temeljna policija</i> postotak ispitanika	<i>Krim. policija</i> broj ispitanika	<i>Krim. policija</i> postotak ispitanika	<i>Prometna policija</i> broj ispitanika	<i>Prometna policija</i> postotak ispitanika
1	110	18,1	273	44,9	191	31,6
2	168	27,6	146	24,1	136	22,6
3	200	32,8	103	17	143	23,7
4	131	21,5	85	14	134	22,2
Ukupno	610	33,5	607	33,4	603	33,1

## 3.2. Metode prikupljanja podataka

Podaci su prikupljeni metodom upitnika. Upitnik se sastojao od devet zasebnih cjelina, koje su omogućile oblikovanje varijabli.

### 3.2.1. Upitnik za procjenu tjelesne aktivnosti

Za procjenu tjelesne aktivnosti rabljena je hrvatska verzija upitnika pod nazivom Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Upitnik je kreiran za ispitivanje tjelesne aktivnosti odraslih osoba, onih od 18 godina i starijih. Opći upitnik tjelesne aktivnosti (GPAQ) razvijen je pod pokroviteljstvom Svjetske zdravstvene organizacije kao odgovor na veći interes za ulogu tjelesne aktivnosti u prevenciji nezaraznih kroničnih bolesti (Armstrong i Bull, 2006). GPAQ obuhvaća nekoliko komponenti tjelesne aktivnosti, kao što su intenzitet, trajanje i učestalost, te procjenjuje tri područja u kojima se obavlja tjelesna aktivnost, a to su tjelesna aktivnost prilikom rada, tjelesna aktivnost u transportu i tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme, sportu i rekreaciji. GPAQ također procjenjuje i sjedeće ponašanje (Misra, Upadhyay, Krishnan, Sharma i Kapoor, 2014).

Struktura upitnika omogućava pregled razine tjelesne aktivnosti u svakom od triju područja, ili domene tjelesne aktivnosti. Struktura čestica omogućuje izračunavanje ukupne energetske potrošnje i energetske potrošnje po domenama tjelesne aktivnosti, kao svrstavanje ispitanika prema kategorijama tjelesne aktivnosti na: visoko aktivne, umjereno aktivne i nisko aktivne.

Razina tjelesne aktivnosti može se izračunati prema sljedećim kriterijima:

*Visoku razinu* tjelesne aktivnosti ispitanici postižu kada tjelesnom aktivnošću visokog intenziteta tijekom najmanje tri dana u tjednu postižu najmanje 1500 MET-minuta tjedno. Dalje, kada sedam i više dana zbrojeno, bilo kojom kombinacijom tjelesne aktivnosti visokog i umjerenog intenziteta po domenama, postižu najmanje 3000 MET-minuta tjedno.

*Umjerenu razinu* tjelesne aktivnosti ispitanici postižu kada ne ispunjavaju kriterije za visoku razinu tjelesne aktivnosti, ali tri ili više dana u tjednu imaju tjelesne aktivnosti visokog intenziteta najmanje 20 minuta dnevno, ili tijekom pet ili više dana imaju tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta ili hodanja najmanje 30 minuta dnevno, ili pet ili više dana imaju bilo



koju kombinaciju hodanja i tjelesne aktivnosti umjerenog ili visokog intenziteta kojom se ostvaruje najmanje 600 MET-minuta tjedno.

*Nisku razinu* tjelesne aktivnosti ispitanici postižu kada ne ispunjavaju bilo koji od ranije navedenih kriterija (WHO, 2012).

*Sjedeće ponašanje* procjenjuje se minutama tijekom dana, sjedeći, npr., za radnim stolom, s prijateljima, vozeći se automobilom, autobusom, vlakom, čitajući, kartajući se, ili gledajući televiziju, pri čemu se isključuje vrijeme provedeno spavajući.

Kao što je ranije spomenuto, GPAQ omogućuje i oblikovanje varijabli kontinuiranog tipa pri čemu Energetska potrošnja predstavlja volumen aktivnosti izražen u MET - min/tjedan. Jedan MET je definiran kao količina kisika koju osoba potroši po jedinici tjelesne mase tijekom 1 minute sjedeći u mirovanju, što je 3,5 mililitra kisika po kilogramu tjelesne mase u minuti ili 1 kilokalorija po kilogramu tjelesne mase na sat (Brooks, Fahey i White 1995). Vrijednosti metaboličkog ekvivalenta (MET-a) u aktivnostima umjerenog i visokog intenziteta u domenama rada, aktivnog transporta i slobodnog vremena i rekreacije prikazane su u tablici 2.

$$\text{Rezultat (MET - min/tjedan)} = \text{MET aktivnosti} \times \text{minute aktivnosti/dan} \times \text{br. dana aktivnosti/tjedno}$$

Tablica 2. Vrijednosti MET-a za izračun tjelesne aktivnosti

Domena	MET vrijednosti
Rad	Umjereni intenzitet TA = 4,0 Visoki intenzitet TA = 8,0
Transport	Vožnja biciklom ili brzo hodanje = 4,0
Slobodno vrijeme i rekreacija	Umjereni intenzitet TA = 4,0 Visoki intenzitet TA = 8,0

### 3.2.1.1. Valjanost GPAQ-a

Kriterijska valjanost GPAQ-a nasuprot akcelerometru i pedometru prikazana je u nekoliko dosadašnjih radova. Tako je u radu Herrmann i sur. (2013), pokazana umjerena do visoka povezanost između akcelerometra i GPAQ-a, a Spearmanov  $R_o$  iznosi 0,53 - 0,83,

$p < 0,01$ . Prihvatljive razine valjanosti GPAQ-om se postižu kada se rabi za procjenu razine tjelesne aktivnosti većih populacija (Matthews, 2016).

### 3.2.1.2. Pouzdanost GPAQ-a

Podaci o pouzdanosti hrvatske verzije upitnika dobiveni su metodom test-retest na uzorku 105 policijskih službenika koji su odabrani slučajnim odabirom. Testiranje je provedeno tako što su ispitanici anketirani u dva navrata s vremenskim odmakom od 14 dana do 21 dan. Pretpostavka je da je vremenski period između dvaju testiranja, s jedne strane, dovoljno dug kako ispitanici ne bi davali odgovore prema sjećanju od prvog testiranja, a s druge strane, dovoljno kratak da se mjerena pojava ne bi značajno promijenila. Testiranje pouzdanosti procijenjeno je uporabom Spearmanovog korelacijskog testa sa 95 postotnim intervalom pouzdanosti. Spearmanovi koeficijenti korelacije tumačeni su kako slijedi: vrijednosti ispod 0,40 smatraju se slabom povezanošću, 0,40 - 0,59 umjerenom povezanošću, 0,60 - 0,79 dobrom povezanošću i  $\geq 0,80$  izvrsnom povezanošću (Fleiss, 1981; Chu, Ng, Koh i Müller-Riemenschneider, 2015).

Tablica 3. Koeficijenti pouzdanost varijabli GPAQ-a utvrđeni metodom test-retest i pripadajući 95 postotni intervali pouzdanosti.

Varijable	Pouzdanost	95 %-tni interval
Tjelesna aktivnost na radu	0,86	0,79 – 0,90
Tjelesna aktivnost u transportu	0,46	0,26 – 0,66
Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme	0,87	0,78 – 0,93
Ukupna tjelesna aktivnost	0,90	0,84 – 0,94
Sjedeće ponašanje	0,83	0,72 – 0,92

\* Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang korelacije;  $p < 0,01$

Spearmanovi koeficijenti korelacije iznose od 0,46 do 0,90,  $p < 0,01$ , što je umjeren do izvrstan rezultat za mjerni instrument takvog tipa (tablica 3). Pouzdanost GPAQ-a kod policijskih službenika MUP-a RH vrlo je slična pouzdanosti utvrđenoj u drugim istraživanjima. Tako je u istraživanju Bulla i sur. (2009), prikazana pouzdanost izračunata na temelju istraživanja u 9 zemalja. Spearmanov koeficijent korelacije u spomenutom istraživanju kreće se u rasponu 0,67 - 0,81,  $p < 0,01$ . Istraživanja iz zemalja s višim bruto domaćim proizvodom (BDP-om)

prijavile su višu razinu valjanosti GPAQ-a, vjerojatno zbog visoke razine obrazovanja stanovništva (Cleland, Hunter, Kee, Cupples, Sallis, i Tully, 2014).

### **3.2.2. Upitnik sociodemografskih obilježja**

Upitnik sadrži 16 pitanja, vezano uz dob, spol, staž u policiji, rod policije, policijsko zvanje, naziv radnog mjesta, bračno stanje, broj djece, broj članova kućanstva, školsku spremu, visinu mjesečnog prihoda (kn), visinu mjesečnog prihoda kućanstva (kn), veličinu mjesta/grada, stanovanja, procjenu tjelesne mase i visine i broj noćnih smjena tjedno.

### 3.2.3. Upitnik za procjenu prepreka za tjelesnu aktivnost

Za mjerenje prepreka za tjelesnu aktivnost koristili smo se upitnikom The Barriers to Being Active Quiz 5 (BBAQ), upitnikom namijenjenim identificiranju prepreka za povećanje sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima, kojeg su konstruirali Zalewski i Arvinen-Barrow, 2014. godine. Skala prepreka za vježbanje sastoji se od 21 čestice, na temelju kojih se mogu izračunati rezultati ispitanika na sedam varijabli: nedostatak vremena, društveni utjecaj, nedostatak energije, nedostatak volje, strah od ozljeda, nedostatak vještine i nedostatak resursa. Podaci o pouzdanosti hrvatske verzije upitnika dobiveni su metodom test-retest na 105 ispitanika koji su odabrani slučajnim odabirom. Testiranje je provedeno tako što su ispitanici anketirani u dva navrata s vremenskim odmakom od 14 dana do 21 dan. Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije, a iznosi od 0,52 do 0,85, što je umjerena do izvrsna povezanost (tablica 4). Slična povezanost utvrđena je i u istraživanju Rubio-Henao, Correa i Ramírez-Vélez (2015) u kojemu su Spearmanovi koeficijenti korelacije varirali od 0,45 do 0,80.

Tablica 4. Koeficijenti pouzdanosti varijabli *prepreka* za uključivanje u tjelesnu aktivnost utvrđeni metodom test-retest i pripadajući 95%-tni intervali pouzdanosti

Varijable	Pouzdanost	95 %-tni interval
Nedostatak vremena	0,65	0,51 – 0,76
Društveni utjecaj	0,67	0,52 – 0,78
Nedostatak energije	0,80	0,68 – 0,89
Nedostatak volje	0,52	0,31 – 0,70
Strah od ozljeda	0,84	0,73 – 0,92
Nedostatak vještine	0,63	0,48 – 0,76
Nedostatak resursa	0,85	0,76 – 0,92
Ukupno prepreke	0,82	0,70 – 0,91

\* Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije;  $p < 0,01$

### 3.2.4. Upitnik za procjenu samoefikasnosti kod tjelesnog vježbanja

Za mjerenje *samoefikasnosti i navike vježbanja* rabljen je upitnik Self-Efficacy Surveys for Exercise Behaviors kojim se ispituje spremnost za dosljedno pridržavanje programa vježbanja i ustrajnost u pronalaženju vremena za vježbanje. Upitnik su konstruirali Sallis i sur. (1988), a praktičniju i skraćenu skalu upitnika objavio je Sallis (1998). Skala samoefikasnosti sadrži 12 čestica na temelju kojih se mogu izračunati rezultati ispitanika u 3 varijable: pridržavanje programa vježbanja (*dosljednost*), određivanje vremena za vježbanje (*ustrajnost*), te ukupna samoefikasnost kod tjelesnog vježbanja. Podaci o Cronbachovom koeficijentu pouzdanosti alpha, koji predstavlja mjeru unutarnje dosljednosti skupa tvrdnji (čestica) hrvatske verzije upitnika izračunati su na cjelokupnom uzorku ispitanika (N = 1820).

Tablica 5. Cronbachov koeficijent pouzdanosti alpha ( $\alpha$ ) - unutarnja konzistentnost čestica varijabli

Varijable	Cronbach $\alpha$
Dosljednost	0,86
Ustrajnost	0,79
Ukupno	0,91

\* Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije;  $p < 0,01$

Pouzdanost je izražena Cronbachovim koeficijentom pouzdanosti alpha i iznosi 0,79 do 0,91 što se može smatrati dobrom do odličnom pouzdanošću.

### 3.2.5. Upitnik za mjerenje uživanja u tjelesnoj aktivnosti

Za mjerenje *uživanja u tjelesnoj aktivnosti* rabljen je upitnik Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) kojim se ispituje osjećaj ispitanika tijekom tjelesne aktivnosti. Motl i sur. (2001) konstruirali su upitnik PACES koji se sastoji od 16 čestica s visokom unutaršnjom konzistencijom što ga čini jednodimenzionalnim instrumentom. Stoga su svi rezultati predstavljeni jednom varijablom, *uživanje u tjelesnoj aktivnosti*. Podaci o pouzdanosti hrvatske verzije upitnika dobiveni su metodom test-retest na 105 ispitanika koji su odabrani slučajnim odabirom. Testiranje je provedeno tako što su ispitanici anketirani u dva navrata s vremenskim odmakom od 14 dana do 21 dan.

Tablica 6. Koeficijenti pouzdanosti varijabli *uživanje* u tjelesnoj aktivnosti utvrđeni metodom test-retest i pripadajući 95%-tni intervali pouzdanosti

Varijabla	Pouzdanost	95 %-tni interval
Uživanje u tjelesnoj aktivnosti	0,82	0,71 – 0,89

\* Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije;  $p < 0,01$

Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije, a iznosi 0,82, što je izvrsna povezanost (tablica 6).

### 3.2.6. Upitnik za procjenu društvene podrške za tjelesno vježbanje

Za mjerenje *društvene podrške* za tjelesno vježbanje rabljen je upitnik Social support and exercise survey koji su konstruirali Sallis, Grossman, Pinski, Patterson, Nader (1987). Ispitanici trebaju ocijeniti koliko često članovi njihove obitelji, kolege na poslu, a zatim i prijatelji izvan posla, podržavaju ponašanje kao što su hodanje ili vježbanje s njima i koliko ih potiču na tjelesnu aktivnost (Sallis i sur., 1987). Skala društvene podrške sastoji se od 13 čestica na temelju kojih se mogu izračunati rezultati ispitanika na 4 varijable: podrška obitelji za tjelesno vježbanje, podrška kolega na poslu za tjelesno vježbanje, podrška prijatelja izvan posla, te ukupna društvena podrška za tjelesno vježbanje. Podaci o pouzdanosti hrvatske verzije upitnika dobiveni su metodom test-retest na 105 ispitanika koji su odabrani slučajnim odabirom. Testiranje je provedeno tako što su ispitanici anketirani u dva navrata s vremenskim odmakom od 14 dana do 21 dan.

Tablica 7. Koeficijenti pouzdanost varijabli *društvene podrške* za tjelesno vježbanje utvrđeni metodom test-retest i pripadajući 95 %-tni intervali pouzdanosti

Varijable	Pouzdanost	95 %-tni interval
Obitelj	0,66	0,55 – 0,75
Prijatelji	0,76	0,61 – 0,87
Kolege	0,88	0,81 – 0,92
Ukupno	0,71	0,60 – 0,79

\* Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije;  $p < 0,01$

Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije, a iznosi od 0,66 do 0,88, a pouzdanost ukupnog rezultata je 0,71 (tablica 7), što se može smatrati zadovoljavajućom pouzadanošću.

### 3.2.7. Upitnik za procjenu životnog stila

Za procjenu životnog stila rabljen je Simple Lifestyle Indicator Questionnaire (SLIQ). Upitnik se sastoji od pet skala: životni stil, prehrana, tjelesna aktivnost, konzumacija alkohola, pušenje i stres, te životni stil ukupno. Rezultati se izračunavaju iz „sirovih“ rezultata. Kako bi se osigurala jednaka težina, svakoj domeni je dodijeljena ocjena kategorije 0, 1, ili 2, tako da ukupni SLIQ rezultati mogu biti u rasponu od 0 do 10. Veći rezultati pokazuju zdraviji način života (Godwin, Streight, Dyachuk, van Den Hooven, Ploemacher, Seguin i Cuthbertson, 2008; Godwin, Pike, Bethune, Kirby i Pike, 2013). Osoba ima "nezdrav način života" ako ima SLIQ bodove između 0 i 4, "srednje zdrav" ako je SLIQ rezultat između 5 i 7, i "zdrav način života" ukoliko je ukupan SLIQ rezultat između 8 i 10. Podaci o pouzdanosti dobiveni su iz „sirovih“ rezultata metodom test-retest na 105 ispitanika koji su odabrani slučajnim odabirom. Testiranje je provedeno tako što su ispitanici anketirani u dva navrata s vremenskim odmakom od 14 dana do 21 dan. Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije, a iznosi od 0,53 do 0,92, što je umjerena do izvrsna povezanost (tablica 8).

Tablica 8. Koeficijenti pouzdanost varijabli životnog stila za tjelesno vježbanje utvrđeni metodom test-retest i pripadajući 95%-tni intervali pouzdanosti

Varijable	Pouzdanost	95 %-tni interval
Prehrana	0,75	0,64 – 0,83
Tjelesna aktivnost	0,53	0,37 – 0,66
Alkohol	0,77	0,64 – 0,86
Pušenje	0,92	0,86 – 0,96
Stres	0,51	0,32 – 0,68
SLIQ ukupno	0,77	0,66 – 0,85

\* Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije;  $p < 0,01$

Slične rezultate dobili su u inicijalnom testiranju upitnika Simple Lifestyle Indicator Questionnaire, Godwin i sur. (2008), gdje se pouzdanost testiranja na 12 pitanja kretala u rasponu od 0,63 do 0,97.



### 3.2.8. Upitnik za procjenu motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost

Za procjenu motivacije za uključivanje u tjelesnu aktivnost rabljena je hrvatska verzija Upitnika motivacije za vježbanje EMI-2 (Exercise Motivations Inventory-2), autora Markland i Ingledew (1997). EMI-2 je instrument kojim se mogu mjeriti motivi za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti osoba koje se trenutačno bave tjelesnim vježbanjem, ali i za procjenu razloga zbog kojih bi se i nevjebači mogli početi baviti tjelesnim vježbanjem. Skala sadrži 51 česticu na temelju kojih se mogu izračunati rezultati ispitanika na 14 varijabli: kontrola težine, bolest, osvježenje, izgled, društveni pritisak, stres, zdravlje, snaga, uživanje, pripadnost grupi, propisano vježbanje, natjecanje, pokretljivost, izazov, te ukupni motivi za uključivanje u tjelesnu aktivnost. Podaci o pouzdanosti dobiveni su metodom test-retest na 105 ispitanika koji su odabrani slučajnim odabirom. Testiranje je provedeno tako što su ispitanici anketirani u dva navrata s vremenskim odmakom od 14 dana do 21 dan. Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije, a iznosi od 0,65 do 0,86 što je dobra do izvrsna povezanost (tablica 9).

Tablica 9. Koeficijenti pouzdanost varijabli *motiva* za uključivanje u tjelesnu aktivnost utvrđeni metodom test-retest i pripadajući 95%-tni intervali pouzdanosti

Varijable	Pouzdanost	95 %-tni interval
Kontrola težine	0,86	0,79 – 0,90
Bolest	0,65	0,48 – 0,78
Osvježenje	0,82	0,74 – 0,89
Izgled	0,75	0,63 – 0,85
Društveni pritisak	0,71	0,58 – 0,81
Stres	0,73	0,63 – 0,81
Zdravlje	0,83	0,75 – 0,89
Snaga	0,81	0,71 – 0,89
Uživanje	0,86	0,77 – 0,92
Pripadnost grupi	0,85	0,75 – 0,92
Propisano vježbanje	0,71	0,60 – 0,80
Natjecanje	0,69	0,52 – 0,81
Pokretljivost	0,68	0,55 – 0,78
Izazov	0,85	0,77 – 0,91
Ukupno	0,79	0,67 – 0,89

\* Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang korelacije;  $p < 0,01$

Istraživanje Vlašić, Barić, Oreb i Kasović (2002), potvrdilo je pouzdanost hrvatske verzije skale upitnika EMI-2 na svim dimenzijama, u istraživanju u kojem je 175 žena sudjelovalo u redovitim programima rekreativnog vježbanja. Koeficijenti pouzdanosti, izračunati za sveobuhvatni uzorak, pokazali su zadovoljavajuće vrijednosti u svim dimenzijama. Upitnik EMI-2 do sada je preveden na više jezika širom svijeta, prilagođen i primijenjen na različite skupine ispitanika (Markland i Ingledew, 1997; Egli, Bland, Melton i Czech, 2011; Fisher, Sales, Carlson i Steele, 2016). Svi dobiveni rezultati upućuju na to da je upitnik valjan i pouzdan mjerni instrument (Vlašić i sur, 2002; Markland i Ingledew, 1997).

### 3.2.9. Upitnik za mjerenje stupnja spremnosti za tjelesnu aktivnost

Za mjerenje *stupnja spremnosti* za tjelesnu aktivnost rabljen je upitnik Physical Activity Stages of Change Questionnaire, objavljen u radu "Motivating People to Be Physically Active" (Marcus i Forsyth, 2003). Upitnik sadrži četiri čestice s moguća dva odgovora. Na temelju definiranih kombinacija odgovora mogu se izračunati rezultati ispitanika na 5 varijabli: nedostatak namjere, formiranje namjere, priprema, akcija i održavanje rezultata. Prema Prochaski i DiClemente (1992), kroz ovih pet faza pojedinac postupno napreduje kroz proces promjene ponašanja i preoblikovanja zdravstvenih navika. Podaci o pouzdanosti dobiveni su metodom test-retest na 105 ispitanika koji su odabrani slučajnim odabirom. Testiranje je provedeno tako što su ispitanici anketirani u dva navrata s vremenskim odmakom od 14 dana do 21 dan. Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije, a iznosi od 0,46 do 0,85 što je umjerena do izvrsna povezanost (tablica 10).

Tablica 10. Koeficijenti pouzdanosti varijabli *stupnja spremnosti za tjelesnu aktivnost* utvrđeni metodom test-retest i pripadajući 95 %-tni intervali pouzdanosti

Varijable	Pouzdanost	95 %-tni interval
Nedostatak namjere	0,73	0,44 – 0,94
Formiranje namjere	0,76	0,61 – 0,89
Priprema	0,46	0,24 – 0,65
Akcija	0,65	0,40 – 0,86
Održavanje rezultata	0,85	0,74 – 0,94

\* Pouzdanost je izražena Spearmanovim koeficijentom rang-korelacije;  $p < 0,01$

Pouzdanost upitnika kod policijskih službenika MUP-a RH vrlo je slična pouzdanosti utvrđenoj u drugim istraživanjima (tablica 10). Tako su u istraživanju Ronda, Van Assema, i Bruga (2001), na uzorku 2608 odraslih osoba, nakon drugog mjerenja, izračunali Spearmanov koeficijent korelacije koji je iznosio 0,73. Leslie, Johnson-Kozlow, Sallis, Owen, i Bauman (2003), utvrdili su veću pouzdanost upitnika kod ispitanika koja su imali visoku razinu tjelesne aktivnosti u odnosu na ispitanike s umjerenom razinom tjelesne aktivnosti.

### **3.3. Uzorak varijabli**

Varijable su oblikovane na temelju pitanja u upitnicima. U daljnjem tekstu varijable će biti opisane za svaki upitnik posebno.

#### **Upitnik za procjenu tjelesne aktivnosti - Global Physical Activity Questionnaire**

Na temelju pitanja o danima i vremenu provedenom u pojedinoj aktivnosti kreirane su sljedeće varijable:

**TA rad – ukupna tjelesna aktivnost tijekom rada**

**TA transport – ukupna tjelesna aktivnost u putovanju/transportu**

**TA slobodno vrijeme i rekreacija – ukupna tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme i rekreaciji**

**TA ukupno – ukupna razina tjelesne aktivnosti**

Način izračunavanja vrijednosti u pojedinoj varijabli, koja se dobije na temelju odgovora ispitanika, prikazan je u poglavlju 4.2.1.

#### **Opći podaci, socio-demografska obilježja**

U ovome dijelu upitnika svako pitanje predstavlja jednu varijablu.

Varijable:

*Dob ispitanika,*

*Stož u policiji,*

*Bračno stanje,*

*Broj djece,*

*Broj članova kućanstva,*

*Školska sprema,*

*Mjesečni prihod,*

*Prihod kućanstva,*

*Veličina naselja/grada,*

*Broj noćnih smjena tjedno.*

#### **Upitnik za procjenu prepreka za tjelesnu aktivnost**

Upitnik se sastoji od 21 čestice, odnosno 21 tvrdnje. Na temelju navedenih čestica izračunato je 7 varijabli, od kojih svaka na temelju triju čestica.

Varijable:

*Nedostatak vremena* – izračunata na temelju čestica 1, 8, 15. 1 - Trenutačno sam jako zauzet, jednostavno smatram da ne mogu pronaći vremena da uključim tjelesnu aktivnost u svoj dnevni raspored; 8 - Tjelesna aktivnost mi oduzima previše vremena za obavljanje drugih obaveza – posao, obitelj itd.; 15 - Moje je slobodno vrijeme tijekom dana prekratko da bi uključivalo vježbanje.

*Društveni utjecaj* – izračunata na temelju čestica 2, 9, 16. 2 - Nitko od članova moje obitelji ni prijatelja ne voli nikakvu aktivnost, tako da ja nemam prilike za vježbanje; 9 - Sramim se svog izgleda dok vježbam s drugima; 16 - Moje uobičajene društvene aktivnosti s obitelji ili prijateljima ne uključuju tjelesnu aktivnost.

*Nedostatak energije* – izračunata na temelju čestica 3, 10, 17. 3 - Jednostavno sam preumoran nakon posla da bih vježbao; 10 - Ionako ne spavam dovoljno. Ne mogu ustati ranije ili ići kasnije spavati kako bih mogao vježbati; 17 - Preumoran sam tijekom tjedna i potreban mi je vikend da bih se odmorio.

*Nedostatak volje* – izračunata na temelju čestica 4, 11, 18. 4 - Razmišljam kako bih trebao više vježbati, ali nikako ne mogu započeti; 11 - Lakše mi je pronaći izliku da ne vježbam nego izaći van i nešto učiniti; 18 - Želim više vježbati, ali izgleda da se ne mogu natjerati da budem ustrajan u bilo čemu.

*Strah od ozljeda* – izračunata na temelju čestica 5, 12, 19. 5 - Sve sam stariji, pa vježbanje može biti rizično; 12 - Znam za previše ljudi koji su se ozlijedili jer su prekomjerno vježbali; 19 - Bojim se da bih se mogao ozlijediti ili doživjeti srčani udar.

*Nedostatak vještine* - izračunata na temelju čestica 6, 13, 20. 6 - Ne vježbam dovoljno jer nikad nisam svladao vještinu za bavljenje bilo kojim sportom; 13 - Stvarno se ne vidim u tome kako učim novi sport u svojim godinama; 20 - Nisam dovoljno dobar ni u jednoj tjelesnoj aktivnosti da bi mi bila zabavna.

*Nedostatak resursa* – izračunata na temelju čestica 7, 14, 21. 7 - Nemam pristup stazi za trčanje, bazenu, biciklističkoj stazi i sl.; 14 - Jednostavno je preskupo. Moraš se upisati u grupu za vježbanje, učlaniti u klub ili kupiti odgovarajuću opremu; 21 - Kada bih imao prostor za vježbanje i tuševu na poslu, vjerojatno bih vježbao.

### **Upitnik za procjenu samoefikasnosti kod tjelesnog vježbanja**

Upitnik se sastoji od 12 čestica. Na temelju navedenih čestica izračunate su 3 varijable. Varijable:

*Dosljednost* – dosljedno pridržavanje programa vježbanja. Čestice: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11. 2 - Držati se svog programa vježbanja nakon dugog i napornog radnog dana; 3 - Vježbati čak i

kad se osjećate depresivno; 5 - Nastaviti vježbati s drugima iako se čini da su prebrzi ili prespori za Vas; 6 - Držati se svog programa vježbanja kad prolazite stresne promjene u životu (npr., razvod, smrt u obitelji, selidba); 8 - Držati se svog programa vježbanja i kad obitelj traži više vremena od Vas; 9 - Držati se svog programa vježbanja i kad morate obavljati kućanske poslove; 10 - Držati se svog programa vježbanja čak i kad imate prekomjerne zahtjeve na poslu; 11 - Držati se svog programa vježbanja i kada Vam društvene obveze oduzimaju puno vremena.

*Ustrajnost* – ustrajnost u pronalaženju vremena za vježbanje. Čestice: 1, 4, 7, 12. 1 - Ustati rano, čak i vikendom, radi vježbanja; 4 - Odvojiti vrijeme za program tjelesne aktivnosti, tj., za hodanje, trčanje, plivanje, biciklizam, ili druge kontinuirane aktivnosti najmanje 30 min, 3 puta tjedno; 7 - Ići na domjenak/ zabavu tek nakon vježbanja; 12 - Čitati ili učiti manje kako biste više vježbali.

*Ukupno* - ukupna samoefikasnost kod tjelesnog vježbanja. Zbroj rezultata svih čestica.

### **Upitnik za mjerenje uživanja u tjelesnoj aktivnosti**

Upitnik se sastoji od 16 čestica i ima visoku unutarnju konzistenciju što ga čini jednodimenzionalnim instrumentom. Stoga su svi rezultati predstavljeni jednom varijablom, *uživanje u tjelesnoj aktivnosti*.

*Uživanje u tjelesnoj aktivnosti* – Čestice: 1 – 16. 1 - Uživam u tome; 2 - Dosadno mi je; 3 - Ne sviđa mi se; 4 - Ugodno mi je; 5 - Uopće nije zabavno; 6 - Puni me energijom; 7 - Čini me depresivnim; 8 - Vrlo je ugodno; 9 - Tjelesno se dobro osjećam kada to radim; 10 - Imam osjećaj da je vrijedilo; 11 - Vrlo je uzbudljivo; 12 - Jako me frustrira; 13 - Uopće nije zanimljivo; 14 - Daje mi snažan osjećaj postignuća; 15 - Dobro se osjećam; 16 - Osjećam se kao da bih radije radio nešto drugo.

Varijable 2, 3, 5, 7, 12, 13, 16 obrnuto su skalirane.

### **Upitnik za procjenu društvene podrške za tjelesno vježbanje**

Upitnik sadrži tri skale po 13 čestica. Rezultati su predstavljeni s ukupno četiri varijable:

Varijable:

*Obitelj,*

*Prijatelji,*

*Kolege na poslu,*

*Ukupno podrška.*

Sve su varijable oblikovane na temelju čestica: 1 – 13. 1 - Vježbali sa mnom; 2 - Ponudili da vježbaju sa mnom; 3 - Podsjetili me na vježbanje ("Ideš li vježbati večeras?"); 4 - Dalí mi

podršku da nastavim sa svojim programom vježbanja; 5 - Promijenili svoj raspored da bismo mogli zajedno vježbati; 6 - Razgovarali sa mnom o vježbanju; 7 - Žalili se na vrijeme koje provodim na vježbanju; 8 - Kritizirali me ili ismijavali zbog vježbanja; 9 - Nagradili me zbog vježbanja (kupili mi nešto ili dali nešto što mi se sviđa); 10 - Planirali vježbanje na rekreativnim izletima; 11 - Pomagali planirati aktivnosti uvažavajući moje vježbanje; 12 - Pitali su me za savjet o tome kako oni mogu više vježbati; 13 - Govorili o tome koliko vole vježbati.

Čestice 7 i 8 su obrnuto skalirane.

### **Upitnik za procjenu životnog stila - SLIQ**

Upitnik sadrži pet skala životnog stila: prehrana, tjelesna aktivnost, konzumacija alkohola, pušenje i stres, te životni stil ukupno. Rezultati varijabli izračunavaju se iz „sirovih“ rezultata. Kako bi se osigurala jednaka težina, svakoj domeni je dodijeljena ocjena kategorije 0, 1, ili 2, tako da ukupni SLIQ rezultati mogu biti u rasponu od 0 do 10.

Varijable:

*Prehrana* – Prehrambene navike u zadnjih godinu dana. Koliko puta tjedno jedete sljedeće namirnice: 1. Zelena salata ili druge zelene lisnate salate sa ili bez drugog povrća; 2. Voće: svježe, konzervirano ili smrznuto voće, ali ne voćni sokovi; 3. Žitarice s puno vlakana ili kruh od cjelovitog zrna žitarica: ovo uključuje žitarice od pahuljica, kuhanu zobenu kašu, kruh od cjelovitog zrna pšenice, raži ili miješani integralni.

*Tjelesna aktivnost* – Tijekom protekle godine - koliko puta tjedno, prosječno, sudjelujete u sljedećim aktivnostima u trajanju od najmanje 30 minuta ili više odjedanput – 1. Tjelesne aktivnosti niskog intenziteta, kao što su: - lagano vrtlarjenje i lagani kućanski poslovi (brisanje prašine, metenje, usisavanje), - lagano hodanje, šetnja psa) - kuglanje, ribolov, drvodjelstvo, sviranje glazbenog instrumenta - volonterski rad; 2. Tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta, na primjer: - brzo hodanje - vožnja bicikla, rolanje, plivanje, klizanje - rad u vrtu (grabljanje, plijevljenje, sadnja povrća) - ples, tai chi ili grupno vježbanje umjerenog intenziteta; 3. Tjelesne aktivnosti visokog intenziteta, kao što su: - trčanje, vožnja bicikla, trčanje na skijama, plivanje dionica, aerobik - težak rad u dvorištu - trening s utezima - nogomet, košarka ili druge sportske igre.

*Alkohol* - Molimo navedite koliko puta tjedno prosječno konzumirate ove vrste alkohola: 1. Vino 1-1,5 dcl; 2. Pivo 0,3 ili 0,35 litre; 3. Alkohol 0,3-0,5 dcl.

*Pušenje* - Navika pušenja: 1. Jeste li pušač? 2. Ako „Da“, koliko dugo pušite?; 3. Ako „Ne“, jeste li ikad pušili?; 4. Ako „Da“, prije koliko godina ste prestali pušiti?

*Stres* - Zaokružite broj koji najbolje odgovara razini stresa kojeg doživljavate u svakodnevnom životu.

6 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1  
Uopće nije stresan Vrlo stresan

*Ukupno* – Prehrana kategorija zbroj + TA kategorija zbroj + Alkohol kategorija zbroj +  
Pušenje kategorija zbroj + Stres kategorija zbroj

### **Upitnik za procjenu motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost – EMI - 2**

Upitnik sadrži 51 česticu. Na temelju navedenih čestica izračunava se 14 varijabli.

Varijable:

*Kontrola težine* - čestice: 1, 15, 29, 43. 1 - Kako bih održao liniju; 15 - Da bih smršavio; 29 - Jer lakše mogu kontrolirati svoju tjelesnu masu; 43 - Jer mi vježbanje pomaže sagorijevati kalorije.

*Bolest* - čestice: 2, 16, 30. 2 - Kako bih izbjegao bolest; 16 - Da bih spriječio zdravstvene tegobe; 30 - Da bih izbjegao bolest srca.

*Osvježenje* - čestice: 3, 17, 31. 3 - Zato što me čini sretnim; 17 - Jer smatram vježbanje osvježavajućim; 31 - Da bih „napunio baterije“.

*Izgled* - čestice: 4, 18, 32, 44. 4 - Jer mi pomaže da izgledam mlađe; 18 - Da bih imao dobru figuru; 32 - Da bih poboljšao svoj izgled; 44 - Da bih izgledao atraktivnije.

*Društveni pritisak* - čestice: 5, 19, 33, 45. 5 - Kako bi se dokazao pred ostalima; 19 - Da bih usporedio svoje sposobnosti s drugima; 33 - Da bih dobio priznanje za svoja postignuća; 45 - Da bih ostvario ono što drugi ne mogu.

*Stres* - čestice: 6, 20, 34, 46. 6 - Jer mi vježbanje daje prostora za razmišljanje; 20 - Zato što mi pomaže da smanjim napetost; 34 - Jer mi pomaže savladati stres; 46 - Da bih se oslobodio napetosti.

*Zdravlje* - čestice: 7, 21, 35. 7 - Da bih imao zdravo tijelo; 21 - Zato što želim održati dobro zdravlje; 35 - Da bih se osjećao zdravije.

*Snaga/izdržljivost* - čestice: 8, 22, 36, 47. 8 - Da bih povećao svoju snagu; 22 - Da bih povećao izdržljivost; 36 - Da bih bio jači; 47 - Da bih razvio mišiće.

*Uživanje* - čestice: 9, 23, 37, 48. 9 - Zato što uživam iscrpljujući se; 23 - Zato što smatram da je vježbanje zadovoljstvo samo po sebi; 37 - Zato što uživam u vježbanju; 48 - Zato što se najbolje osjećam kad vježbam.



*Pripadnost grupi* - čestice: 10, 24, 38, 49. 10 - Da bih provodio vrijeme s prijateljima; 24 - Da bih uživao u društvenim vidovima aktivnosti; 38 - Da bih se zabavio u vježbanju s drugima; 49 - Da bih stekao nove prijatelje.

*Propisano vježbanje* - čestice: 11, 25, 39. 11 - Zato što mi je liječnik savjetovao da vježbam; 25 - Jer mi pomaže spriječiti nasljedne bolesti u mojoj obitelji; 39 - Da bih se brže oporavio od bolesti ili ozljede.

*Natjecanje* - čestice: 12, 26, 40, 50. 12 - Zato što želim pobjeđivati u tjelesnim aktivnostima; 26 - Zato što se volim natjecati; 40 - Zato što uživam u tjelesnim izazovima; 50 - Zato što tjelesne aktivnosti smatram zabavnima, posebno kada je prisutno natjecanje.

*Pokretljivost* - čestice: 13, 27, 41. 13 - Da bih ostao/postao pokretljiv; 27 - Da bih održao gipkost; 41 - Da bih ostao/postao gibak.

*Izazov* - čestice: 14, 28, 42, 51. 14 - Daje mi smisao da idem „naprijed“; 28 - Da bih dobio osobni izazov s kojim ću se suočiti; 42 - Da bih razvijao vlastite vještine; 51 - Da bih se usporedio s vlastitim standardima.

### **Upitnik za mjerenje stupnja spremnosti na tjelesnu aktivnost**

Upitnik sadrži 4 čestice. Na temelju navedenih čestica izračunava se 5 varijabli.

Čestice: 1. Trenutačno sam tjelesno aktivan, „ne“; „da“.

2. Namjeravam postati tjelesno aktivniji u sljedećih 6 mjeseci, „ne“; „da“.

3. Trenutačno sam *redovito* uključen u tjelesne aktivnosti, „ne“; „da“.

4. U proteklih 6 mjeseci bio sam *redovito* uključen u tjelesne aktivnosti, „ne“; „da“.

Varijable:

*Nedostatak namjere* – čestice: 1 - ne; 2 – ne,

*Formiranje namjere* – čestice: 1 - ne; 2 – da,

*Priprema* – čestice: 1 - da; 3 – ne,

*Akcija* – čestice: 1 - da; 3 – da, 4 – ne,

*Održavanje* – čestice: 1 - da; 3 – da, 4 – da.

### 3.4. Metode obrade podataka

Obrada podataka obavljena je programom IBM SPSS Statistics 19 (SPSS Inc., Chicago, IL).

Za sve kvantitativne varijable izračunati su deskriptivni parametri: aritmetička sredina (AS), standardna devijacija (SD), medijan i interkvartilni raspon (IQR), 95 %-tni interval pouzdanosti medijana (95 % CI), minimalnim i maksimalnim rezultat, zakrivljenost (Kurtosis) i asimetrija distribucije (Skewness). Normalnost distribucije varijabli testirana Kolmogorov-Smirnovljevim testom. Za sve kvalitativne varijable izračunate su frekvencije i relativne frekvencije pojedinih odgovora.

1) Sukladno s prvim parcijalnim ciljem ovog istraživanja (*utvrditi socio-demografske odrednice tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske*), utvrđena je razina tjelesne aktivnosti policijskih službenika rodova *temeljne, prometne i kriminalističke policije*, u Ministarstvu unutarnjih poslova Republike Hrvatske, deskriptivni parametri socio-demografskih odrednica, te nizom regresijskih analiza utvrđena je povezanost socio-demografskih odrednica s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije u domenama rada, transporta i slobodnog vremena i rekreacije.

2) Sukladno s drugim parcijalnim ciljem ovog istraživanja (*utvrditi psihološke odrednice tjelesne aktivnosti - prepreke za tjelesnu aktivnost, samoeфикаsnost, te uživanje u tjelesnoj aktivnosti, pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske*), nizom regresijskih analiza utvrđena je povezanost psiholoških odrednica s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije u domenama rada, transporta i slobodnog vremena i rekreacije.

3) Sukladno s trećim parcijalnim ciljem ovog istraživanja (*utvrditi povezanost životnog stila i tjelesne aktivnosti kod pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske*), nizom regresijskih analiza utvrđena je povezanost odrednica životnog stila s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije u domenama rada, transporta i slobodnog vremena i rekreacije.

4) Sukladno sa četvrtim parcijalnim ciljem ovog istraživanja (*utvrditi povezanost socijalne podrške i tjelesne aktivnosti kod pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske*), nizom regresijskih analiza utvrđena je povezanost socijalne podrške s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije u domenama rada, transporta i slobodnog vremena i rekreacije.

5) Sukladno s petim parcijalnim ciljem ovog istraživanja (*utvrditi razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost među pripadnicima različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske*), Kruskal – Wallis analizom varijance utvrđene su razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.

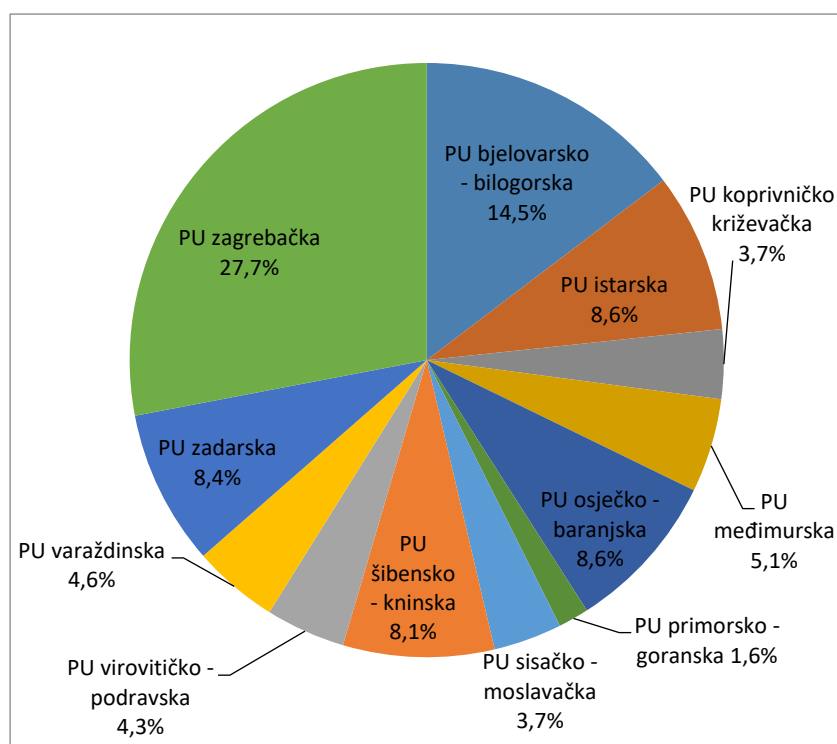
6) Sukladno sa šestim parcijalnim ciljem ovog istraživanja (*utvrditi razlike u stupnju spremnost za uključivanje u tjelesnu aktivnost među pripadnicima različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske*), Hi kvadrat testom utvrđene su razlike u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske.

Analizom K-S testa utvrđeno je da se distribucije svih izmjerenih varijabli značajno razlikuju od normalne distribucije, te su za analizu razlika korištene neparametrijske statističke metode.

## 4. REZULTATI

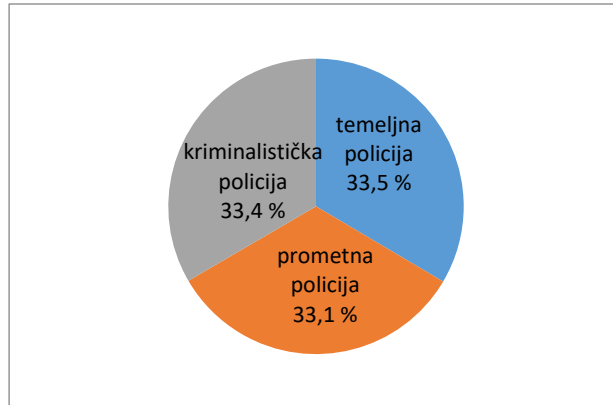
### 4.1. Sociodemografska obilježja uzorka ispitanika

Ukupni rezultati prikazani su na temelju 1820 ispitanika muškog spola zaposlenih policijskih službenika u Ministarstvu unutarnjih poslova Republike Hrvatske (MUP RH, 2017). Uzorak ispitanika stratificiran je prema policijskim upravama MUP-a RH (grafički prikaz 1). U istraživanje je bilo uključeno 12 od 20 policijskih uprava: 1. PU bjelovarsko – bilogorska (14,5 %), PU koprivničko križevačka (3,7 %), PU međimurska (5,1 %), PU virovitičko – podravska (4,3 %), PU varaždinska (4,6 %), PU sisačko – moslavačka (3,7 %), PU osječko – baranjska (8,6 %), PU primorsko – goranska (1,6 %), PU istarska (8,6 %), PU šibensko – kninska (8,1 %), PU zadarska (8,4 %) i PU zagrebačka (27,7 %) ispitanika. U ukupnom uzorku ispitanika bilo je 33,5 % (N = 610) ispitanika *temeljne policije*, 33,1 % (N = 603) ispitanika *prometne policije* i 33,4 % (N = 607) ispitanika *kriminalističke policije* (grafički prikaz 2).



Grafički prikaz 1. Raspodjela ispitanika u uzorku po policijskim upravama MUP-a Republike Hrvatske

Raspon životne dobi ispitanika je od 20 do 63 godine, a prosječna dob  $40,1 \pm 8,9$  godina. Najveću prosječnu životnu dob imaju pripadnici *kriminalističke policije*  $42,8 \pm 7,4$  godina, a najmlađi pripadnik *kriminalističke policije* ima 25 godina (tablica 11).



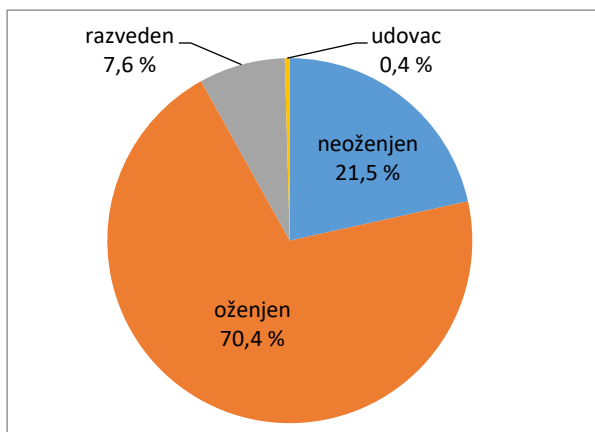
Grafički prikaz 2. Raspodjela ispitanika prema policijskim rodovima

Tablica 11. Deskriptivni parametri varijable dob ispitanika

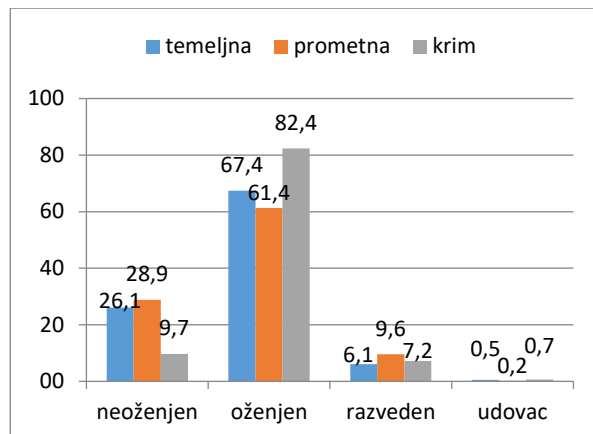
	N	AS	SD	MIN - MAX	Skewness	Kurtosis
<i>Temeljna policija</i>	610	39,2	9,6	20 - 58	-0,187	-1,235
<i>Prometna policija</i>	603	38,3	9,0	21 - 60	0,082	-1,008
<i>Kriminalistička policija</i>	607	42,8	7,4	25 - 63	0,266	-0,467
Ukupno	1820	40,1	8,9	20 - 63	-0,110	-0,826
P*	F=46,334 P=0,000					

P\* - ANOVA

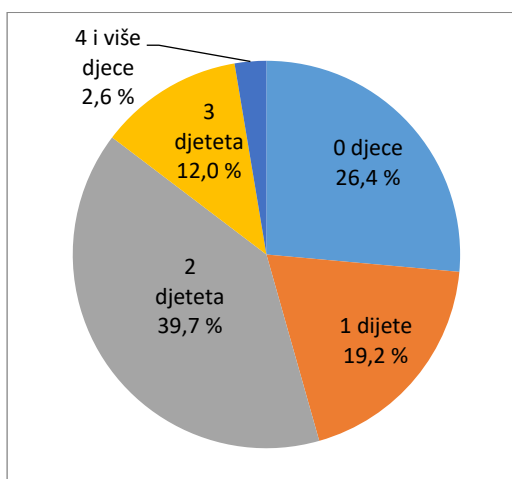
U ukupnom uzorku ispitanika, najveći broj ispitanika živi u braku, njih 70,4 %, neoženjenih ima 21,5 %, razvedenih, 7,6 %, a udovaca, 0,4 % (grafički prikaz 3). Bračni status za pojedini rod policije prikazan je u grafičkom prikazu 4. Tako se najviše oženjenih, a najmanje neoženjenih ispitanika nalazi u grupi *kriminalističke policije*.



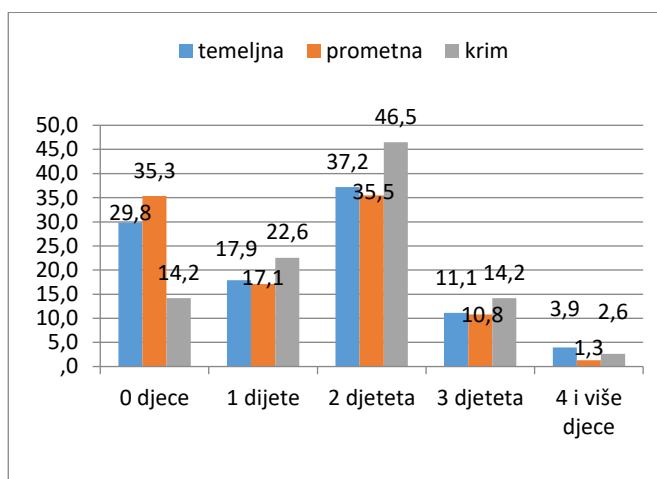
Grafički prikaz 3. Bračni status svih ispitanika



Grafički prikaz 4. Bračni status u policijskim rodovima izražen postocima (%)

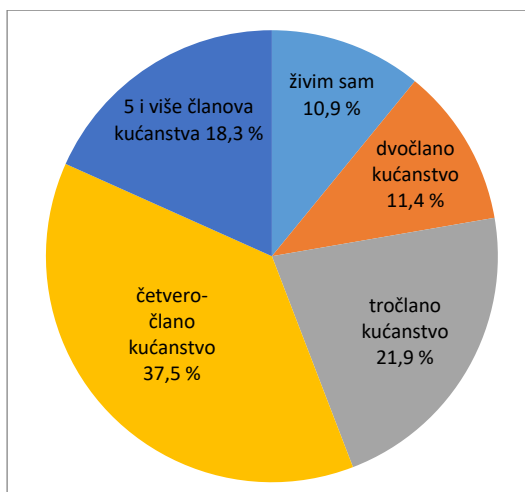


Grafički prikaz 5. Broj djece

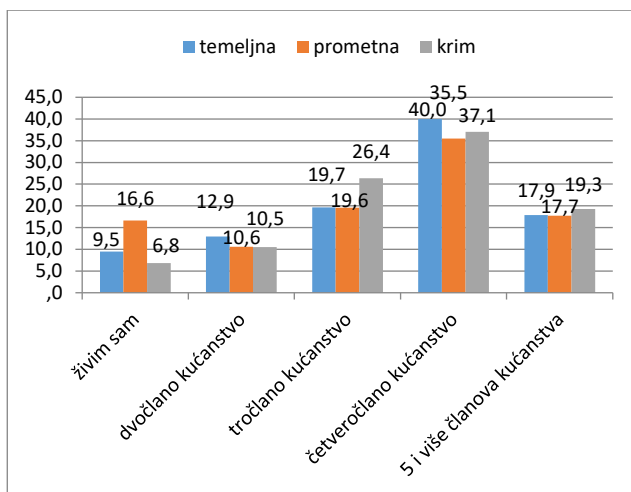


Grafički prikaz 6. Broj djece prema policijskim rodovima izražen u postocima (%)

U ukupnom uzorku ispitanika najveći broj ispitanika ima dvoje djece, 39,7 %, bez djece su 26,4 % ispitanika, jedno dijete ima 19,2 % ispitanika, troje djece 12,0 %, a četvero i više djece ima 2,6 % ispitanika (grafički prikaz 5). U grafičkom prikazu 6 vidljivo je da najveći broj ispitanika u grupi *kriminalističke policije* ima jedno, dvoje i troje djece, a najmanje ispitanika u grupi *kriminalističke policije* nema djece. Najviše ispitanika koji nemaju djece nalazi se u grupi *prometne policije*.

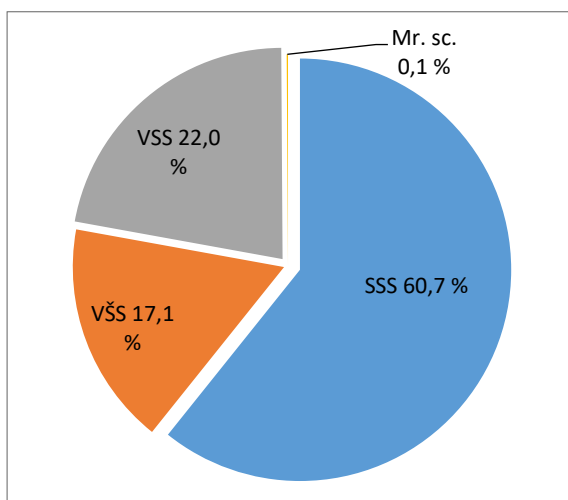


Grafički prikaz 7. Broj članova obitelji

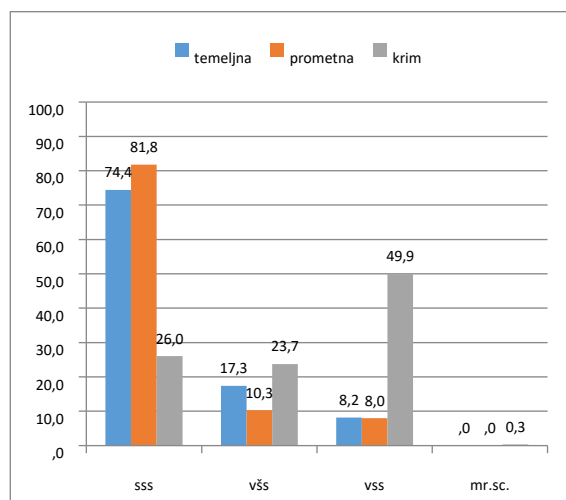


Grafički prikaz 8. Broj članova obitelji prema policijskim rodovima izražen u postocima (%)

U ukupnom uzorku ispitanika, najveći udio, 37,5 % ispitanika živi u četveročlanom kućanstvu. Sljedeći najveći udio ispitanika, 21,9 % živi u tročlanom kućanstvu. U kućanstvu s pet i više članova živi 18,3 % ispitanika. U dvočlanom kućanstvu živi 11,4 %, a 10,9 % ispitanika žive sami (grafički prikaz 7). Najveći udio ispitanika koji žive sami, 16,6 %, nalazi se u grupi *prometne policije* (grafički prikaz 8).



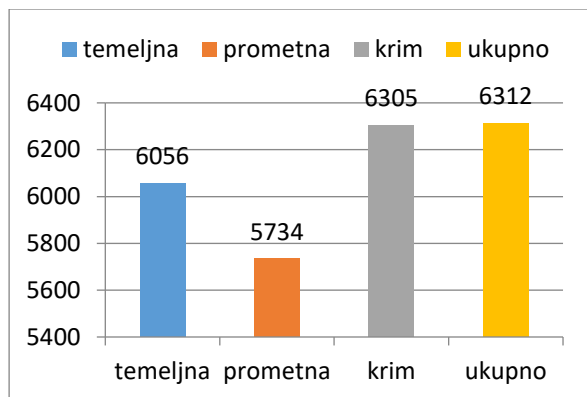
Grafički prikaz 9. Školska sprema



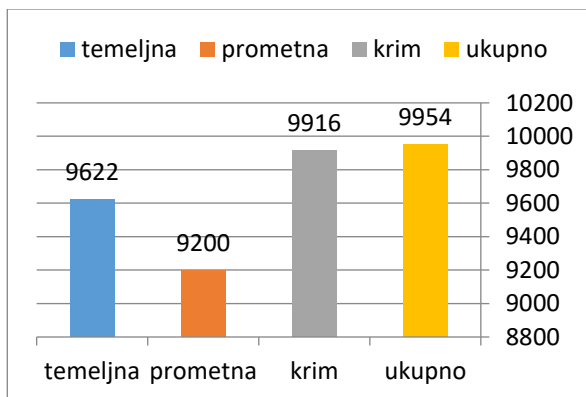
Grafički prikaz 10. Školska sprema prema policijskim rodovima izražena u postocima (%)

U ukupnom uzorku ispitanika, najveći udio ispitanika ima srednju stručnu spremu, 60,7 %, visoku stručnu spremu 22,0 % ispitanika, višu stručnu spremu 17,1 %, a magisterij ili doktorat znanosti ima 0,1 % ispitanika (grafički prikaz 9). Unutar ustrojstvenih jedinica, rodova policije,

najveći udio ispitanika s visokom (49,9 %) i višom stručnom spremom (23,7 %) nalazi se u grupi *kriminalističke policije*. Najveći udio ispitanika sa srednjom stručnom spremom nalazi se u grupi *prometne policije* (81,8 %), a zatim *temeljne policije* (74,4 %) (grafički prikaz 10).

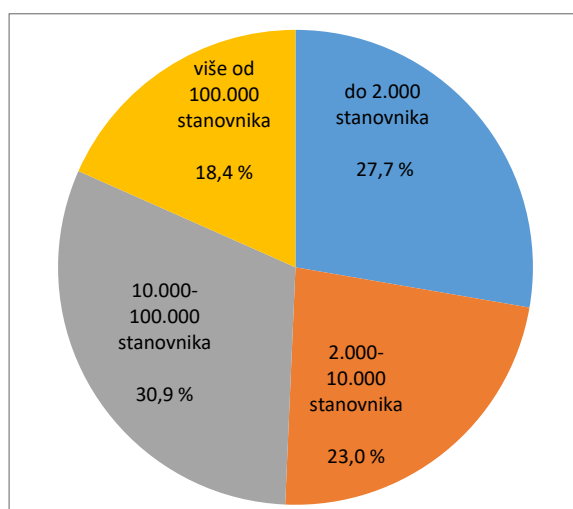


Grafički prikaz 11. Mjesečni prihod (kn)

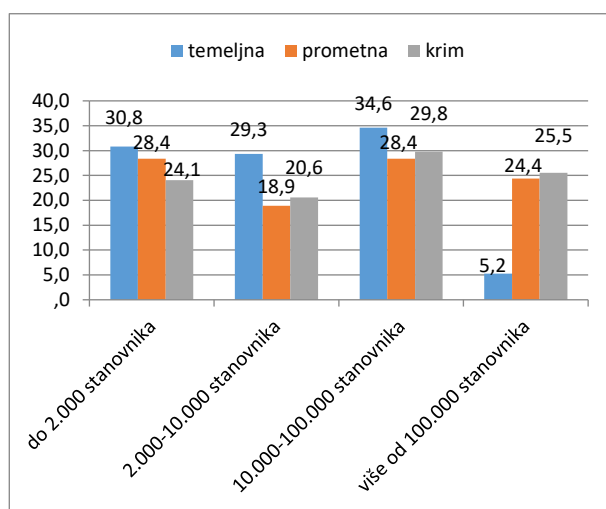


Grafički prikaz 12. Prihod kućanstva (kn)

Prosječni mjesečni prihod ispitanika u ukupnom uzorku ispitanika iznosi 6312 kn. Najmanji prosječni mjesečni prihod imaju ispitanici u grupi *prometne policije*, 5734 kn, zatim ispitanici u grupi *temeljne policije* 6056 kn, a potom, ispitanici u grupi *krim policije* 6305 kn (grafički prikaz 11). U skladu s time, prosječni prihod kućanstva ukupnog uzorka ispitanika iznosi 9954 kn (grafički prikaz 12). Najmanji prosječni prihod kućanstva imaju ispitanici u grupi *prometne policije*, 9200 kn, zatim ispitanici u grupi *temeljne policije* 9622 kn, a najveći prosječni prihod kućanstva imaju ispitanici u grupi *kriminalističke policije* 9916 kn (grafički prikaz 11).



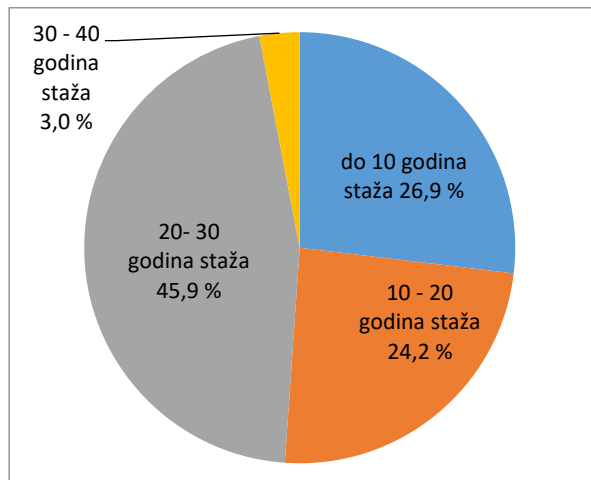
Grafički prikaz 13. Veličina naselja



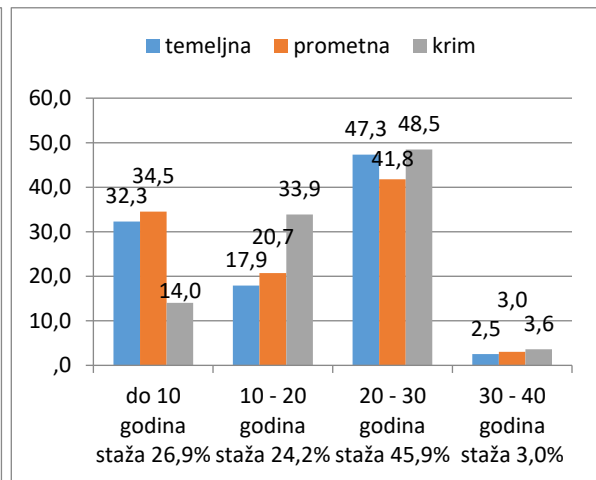
Grafički prikaz 14. Veličina naselja prema policijskim rodovima izražena u postocima (%)



Analizirajući ukupni uzorak ispitanika, 50,7 % ispitanika živi u naseljima ili gradovima do 10.000 stanovnika, a 49,3 % ispitanika živi u gradovima koji imaju više od 10.000 i više od 100.000 stanovnika.

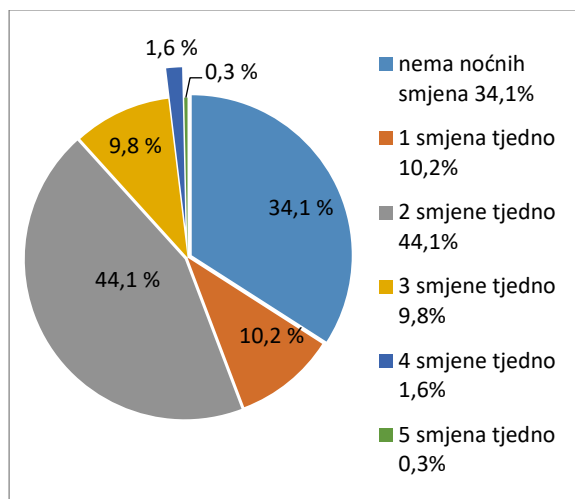


Grafički prikaz 15. Radni staž

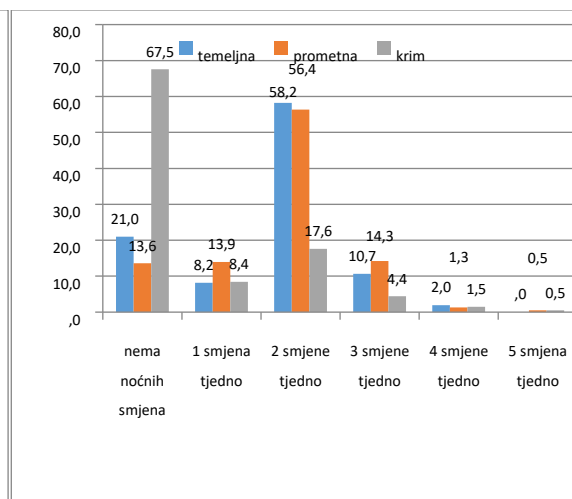


Grafički prikaz 16. Radni staž prema policijskim rodovima izražen u postocima (%)

Promatrajući godine radnog staža kod ukupnog uzorka, 45,9 % ispitanika ima između 20 i 30 godina radnog staža. Između 30 i 40 godina radnog staža ima 3,0 % ispitanika. Staž do 10 godina i 10 do 20 godina zbrojeno ima 51,1 % ispitanika (grafički prikaz 15). Najmanji udio ispitanika s radnim stažom do 10 godina imaju ispitanici u grupi *kriminalističke policije* (14,0 %) (grafički prikaz 16).



Grafički prikaz 17. Rad u noćnoj smjeni



Grafički prikaz 18. Rad u noćnoj smjeni prema policijskim rodovima izražen u postocima (%)

U ukupnom uzorku ispitanika, po noći nije radilo 34,1 % ispitanika. Jedanput tjedno u noćnoj smjeni radilo je 10,2 % ispitanika. Dva puta tjedno, u noćnoj smjeni radilo je najviše ispitanika, 44,1 %. Tri noćne smjene tjedno radilo je 9,8 % ispitanika, četiri noćne smjene 1,6 % ispitanika, a 5 noćnih smjena tjedno radilo je 0,3 % ispitanika (grafički prikaz 17). Promatrajući ispitanike prema policijskim rodovima, 67,5 % ispitanika u kriminalističkoj policiji nije imalo noćnih smjena. Najviše ispitanika *temeljne* (58,2 %) i *prometne policije* (56,4 %) radilo je dvije noćne smjene tjedno (grafički prikaz 18).

U socio-demografskim obilježjima postoje statistički značajne razlike između policijskih rodova (tablica 12).

Tablica 12. Razlike između policijskih rodova u *socio-demografskim* karakteristikama

Socio-demografske karakteristike	P*	Temeljna - Prometna p	Temeljna - Kriminalistička p	Prometna - Kriminalistička p
Stož	0,000	0,311	0,001	0,000
Bračno stanje	0,035	0,010	0,165	0,229
Broj djece	0,000	0,026	0,000	0,000
Broj članova kućanstva	0,035	0,069	0,491	0,012
Školska sprema	0,877	0,610	0,834	0,765
Mjesečni prihod	0,000	0,000	0,000	0,000
Prihod kućanstva	0,000	0,037	0,000	0,000
Veličina naselja/grada	0,000	0,000	0,000	0,238
Broj noćnih smjena tjedno	0,000	0,059	0,000	0,000

P\* – Kruskal – Wallis ANOVA

T – P – Mann-Whitney Test – *temeljna – prometna* policija,

T – K – Mann-Whitney Test – *temeljna – kriminalistička* policija,

P – K – Mann-Whitney Test – *prometna – kriminalistička* policija.

## 4.2. Analiza deskriptivnih parametara

### 4.2.1. Analiza deskriptivnih parametara varijabli tjelesne aktivnosti

Kao što je ranije navedeno (poglavlje 4.2.1.), za procjenu tjelesne aktivnosti korišten je Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Deskriptivna analiza napravljena je za tri sumarne varijable: tjelesna aktivnost u domeni rada, tjelesna aktivnost u domeni transporta i tjelesna aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije, te za varijablu ukupna tjelesna aktivnost za grupe ispitanika *temeljne policije*, *prometne policije*, *kriminalističke policije*, kao i za *sve ispitanike* zajedno (tablice 13., 14., 15., 16.). Normalitet distribucije varijabli testirana je Kolmogorov-Smirnovljevim testom. Distribucije svih varijabli značajno se razlikuju od normalne distribucije na razini značajnosti  $p < 0,01$ . Stoga su varijable opisane medijanom, interkvartilnim rasponom, 95% intervalom pouzdanosti medijana, te minimalnim i maksimalnim rezultatom.

Tablica 13. Deskriptivni parametri tjelesne aktivnosti *svih ispitanika* (MET - min/tjedan)

<i>Svi ispitanici</i> (N=1820)				
Domene TA	Medijan; IQR, (95% CI)	Minimum Maksimum	Skewness Kurtosis	max D K-S p
TA rad	220,0; 2880,0	0,0	2,1	0,27
	(0,0 - 360,0)	16800	3,9	$p < 0,01$
TA transport	160,0; 1200,0	0	4,0	0,30
	(0,0 - 240,0)	14400	21,7	$p < 0,01$
TA rekreacija	1200,0; 2880,0	0	2,2	0,21
	(1080,0 - 1400,0)	17280	6,6	$p < 0,01$
TA ukupno	3360,0; 6450,0	0	1,1	0,16
	(3000,0 - 3600,0)	19680	0,4	$p < 0,01$

Medijan (95% CI) ukupne tjelesne aktivnosti *svih* ispitanika iznosi 3360,0 (3000,0-3600,0) MET–minuta/tjedno (tablica 13.). Najmanji rezultat ukupne tjelesne aktivnosti imaju pripadnici *prometne policije*, 2640,0 (2160,0 - 2880,0) MET-min/tjedno (tablica 15.), a najveći rezultat pripadnici *temeljne policije* 3840,0 (3600,0 - 4320,0) MET-min/tjedno (tablica 14.).

U domeni rada je medijan (95% CI) tjelesne aktivnosti *svih* ispitanika 220,0 (0,0 - 360,0) MET-min/tjedno (tablica 13.), najmanji rezultat imaju ispitanici grupe *kriminalističke policije*, 0,0 (0,0 - 240,0) MET-min/tjedno (tablica 16.), a najveći ispitanici grupe *temeljne policije*, 480,0 (200,0 - 960,0) MET- min/tjedno (tablica 14.).

U domeni transporta, medijan (95% CI) tjelesne aktivnosti *svih* ispitanika je 160,0 (0,0 - 240,0) MET-min/tjedno (tablica 13.). Najmanji rezultat imaju ispitanici u grupi *prometne policije*, 0,0 (0,0 - 60,0) MET-min/tjedno (tablica 15.), a najveći ispitanici u grupi *temeljne policije*, 320,0 (200,0 - 480,0) MET-min/tjedno (tablica 14.).

U domeni slobodnog vremena i rekreacije, medijan (95% CI) tjelesne aktivnosti *svih* ispitanika je 1200,0 (1080,0 - 1400,0) MET-min/tjedno (tablica 13.). Najmanji rezultat imaju ispitanici u grupi *prometne policije*, 800,0 (600,0 - 960,0) MET-min/tjedno (tablica 15.), a najveći ispitanici u grupi *temeljne policije*, 1440,0 (1200 - 1440,0) MET-min/tjedno (tablica 14.).

Tablica 14. Deskriptivni parametri tjelesne aktivnosti ispitanika *temeljne policije* (MET - min/tjedan)

<i>Temeljna policija</i> (N=610)				
Domene TA	Medijan; IQR, (95% CI)	Minimum Maksimum	Skewness Kurtosis	max D K-S p
TA rad	480,0; 3600,0;	0	1,9	0,25
	(200,0 - 960,0)	16020	3,4	p<0,01
TA transport	320,0; 1305,0;	0	3,5	0,29
	(200,0 - 480,0)	13800	15,5	p<0,01
TA rekreacija	1440,0; 3000,0;	0	1,6	0,19
	(1200 - 1440,0)	12960	2,8	p<0,01
TA ukupno	3840,0; 6240,0;	0	1,0	0,15
	(3600,0 - 4320,0)	18720	0,0	p<0,01

Tablica 15. Deskriptivni parametri tjelesne aktivnosti ispitanika *prometne policije* (MET - min/tjedan)

<i>Prometna policija</i> (N=603)				
Domene TA	Medijan; IQR, (95% CI)	Minimum Maksimum	Skewness Kurtosis	max D K-S p
TA rad	0,0; 2880,0;	0	1,9	0,28
	(0,0 - 480,0)	16800	2,9	p<0,01
TA transport	0,0; 960,0;	0	4,3	0,32
	(0,0 - 60,0)	14200	25,6	p<0,01
TA rekreacija	800,0; 2160,0;	0	2,2	0,23
	(600,0 - 960,0)	14400	6,6	p<0,01
TA ukupno	2640,0; 6780,0;	0	1,2	0,19
	(2160,0 - 2880,0)	19120	0,5	p<0,01

Tablica 16. Deskriptivni parametri tjelesne aktivnosti ispitanika *kriminalističke policije* (MET - min/tjedan)

<i>Kriminalistička policija</i> (N=607)				
Domene TA	Medijan; IQR, (95% CI)	Minimum Maksimum	Skewness Kurtosis	max D K-S p
TA rad	0,0; 2240,0;	0	2,4	0,28
	(0,0 - 240,0)	16320	6,1	p<0,01
TA transport	120,0; 1200,0;	0	4,3	0,30
	(0,0 - 240,0)	14400	26,9	p<0,01
TA rekreacija	1440,0; 2640,0;	0	2,5	0,21
	(1200,0 - 1440,0)	17280	8,9	p<0,01
TA ukupno	3360,0; 6000,0;	0	1,2	0,15
	(2880,0 - 3840,0)	19680	0,9	p<0,01

U ukupnoj tjelesnoj aktivnosti i u svima domenama tjelesne aktivnost postoje statistički značajne razlike između policijskih rodova (tablica 17.).

Tablica 17. Razlike između policijskih rodova u tjelesnoj aktivnosti po domenama i ukupnoj tjelesnoj aktivnosti median (95% CI) MET - min/tjedan

Tjelesna aktivnost	<i>Temeljna</i> policija	<i>Prometna</i> policija	<i>Kriminalistička</i> policija	P*	T-P p	T-K p	P-K p
Rad	480,0; (200,0 - 960,0)	0,0; (0,0 - 480,0)	0,0; (0,0 - 240,0)	0,025	0,067	0,006	0,472
Transport	320,0; (200,0 - 480,0)	0,0; (0,0 - 60,0)	120,0; (0,0 - 240,0)	0,000	0,000	0,013	0,102
Slobodno vrijeme i rekreacija	1440,0; (1200 - 1440,0)	800,0; (600,0 - 960,0)	1440,0; (1200,0 - 1440,0)	0,000	0,000	0,535	0,000
Ukupno	3840,0; (3600,0 - 4320,0)	2640,0; (2160,0 - 2880,0)	3360,0; (2880,0 - 3840,0)	0,004	0,000	0,025	0,000

P\* – Kruskal – Wallis ANOVA

T – P – Mann-Whitney Test – *temeljna* – *prometna* policija,

T – K – Mann-Whitney Test – *temeljna* – *kriminalistička* policija,

P – K – Mann-Whitney Test – *prometna* – *kriminalistička* policija.

Od ukupnog broja ispitanika, 31,8% pripada u kategoriju nisko aktivnih, 15,7% u kategoriju umjereno aktivnih, a 52,6% u kategoriju visoko aktivnih (prema GPAQ Analysing Guide). U kategoriji visoko aktivnih najviše ima pripadnika *temeljne policije*, 57,0%, a najmanje pripadnika *prometne policije*, 45,8% (tablica 18.). U kategorijama umjereno i visoko aktivnih, koje nose najveće zdravstvene dobrobiti ima 68,3% policijskih službenika (tablica 18.). U kategoriji nisko aktivnih najviše ima pripadnika *prometne policije*, 41,3%, najmanje

pripadnika *temeljne policije*, 26,9%, i gotovo jednako pripadnika *kriminalističke policije*, 27,2%.

Tablica 18. Udio ispitanika prema kategorijama tjelesne aktivnosti.

<i>Temeljna policija</i> (N=610)			<i>Prometna policija</i> (N=603)			<i>Kriminalistička policija</i> (N=607)			<i>Svi ispitanici</i> (N=1820)		
Niska razina TA	Umjerenazina TA	Visokarazina TA	Niska razina TA	Umjerenazina TA	Visokarazina TA	Niska razina TA	Umjerenazina TA	Visokarazina TA	Niska razina TA	Umjerenazina TA	Visokarazina TA
%; (95% CI)											
<b>26,9</b>	<b>16,1</b>	<b>57,0</b>	<b>41,3</b>	<b>12,9</b>	<b>45,8</b>	<b>27,2</b>	<b>18,0</b>	<b>54,9</b>	<b>31,8</b>	<b>15,7</b>	<b>52,6</b>
(18,2 - 35,5)	(8,8 - 23,2)	(47,5 - 66,7)	(31,6 - 50,9)	(6,3 - 19,5)	(36,0 - 55,5)	(18,4 - 35,9)	(10,4 - 25,4)	(45,1 - 64,6)	(22,6 - 40,8)	(8,5 - 22,7)	(42,8 - 62,3)

% - udio ispitanika u postotcima

95% CI –interval pouzdanosti

Ukupno vrijeme koje ispitanici u jednom uobičajenom danu provedu sjedeći ili ležeći je 360,0 minuta (tablica 19.). Najviše vremena takvim sjedilačkim ponašanjem provedu ispitanici u grupi *kriminalističke policije*, 420,0 minuta, a najmanje ispitanici u grupi *prometne policije* 330,0 minuta.

Tablica 19. Vrijeme sjedenja dnevno (minute)

<i>Temeljna policija</i>	<i>Prometna policija</i>	<i>Kriminalistička policija</i>	<i>Svi ispitanici</i>	P*	T-P	T-K	P-K
N=610	N=603	N=607	N=1820		p	p	p
Medijan; IQR, (95% CI)	Medijan; IQR, (95% CI)	Medijan; IQR, (95% CI)	Medijan; IQR, (95% CI)	0,000	0,284	0,000	0,000
360,0; 240,0 (300,0 - 360,0)	330,0; 240,0 (300,0 - 360,0)	420,0; 300,0 (420,0 - 480,0)	360,0; 300,0 (360,0 - 360,0)				

Medijan; IQR - kvartilni raspon (minute), 95% CI - interval pouzdanosti medijana,

P\* – Kruskal – Wallis ANOVA

T – P – Mann-Whitney Test – *temeljna* – *prometna* policija,

T – K – Mann-Whitney Test – *temeljna* – *kriminalistička* policija,

P – K – Mann-Whitney Test – *prometna* – *kriminalistička* policija.

#### 4.2.2. Analiza deskriptivnih parametara varijabli prepreka za tjelesnu aktivnosti

Za mjerenje prepreka za tjelesnu aktivnost rabljen je upitnik The Barriers to Being Active Quiz5 (BBAQ). Deskriptivna analiza napravljena je za sedam varijabli koje su nazvane: nedostatak vremena, društveni utjecaj, nedostatak energije, nedostatak volje, strah od ozljeda, nedostatak vještine i nedostatak resursa. Opisane su sljedećim parametrima: aritmetička sredina, minimum, maksimum, standardna devijacija, skewness i kurtosis. Normalitet distribucije varijabli testirana je Kolmogorov-Smirnovljevim testom.

Kod *svih ispitanika* (tablica 20), ipak, vidljivo je kako najveće prepreke za tjelesnu aktivnost predstavljaju *nedostatak volje* (3,75), *nedostatak vremena* (3,90), *nedostatak energije* (3,58) i *nedostatak resursa* (3,16), a najmanje prepreka čine *nedostatak vještine* (2,06), *strah od ozljeda* (2,17) i *društveni utjecaj* (2,58).

Tablica 20. Deskriptivni parametri *prepreka* za tjelesnu aktivnost *svih ispitanika*

Prepreke za TA – <i>Svi ispitanici</i>	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Nedostatak vremena	3,90	0	9	2,42	0,20	-0,66	0,11	p < 0,01
Društveni utjecaj	2,58	0	9	1,97	0,67	0,17	0,14	p < 0,01
Nedostatak energije	3,58	0	9	2,38	0,32	-0,59	0,11	p < 0,01
Nedostatak volje	3,75	0	9	2,41	0,05	-0,83	0,10	p < 0,01
Strah od ozljeda	2,17	0	9	2,13	0,93	0,34	0,17	p < 0,01
Nedostatak vještine	2,06	0	9	2,12	0,92	0,15	0,18	p < 0,01
Nedostatak resursa	3,16	0	9	2,24	0,40	-0,46	0,14	p < 0,01
Ukupno prepreke	21,23	0	63	12,31	0,37	0,00	0,04	p < 0,01

Kod pripadnika *temeljne policije* vidljiv je jednak obrazac prema veličini prepreka za tjelesnu aktivnost kao kod *svih ispitanika* (tablica 21). Tako su najveće prepreke za tjelesnu aktivnost kod pripadnika *temeljne policije* *nedostatak vremena*, *nedostatak volje*, *nedostatak energije* i *nedostatak resursa*, a najmanje prepreka čine *nedostatak vještine*, *strah od ozljeda* i *društveni utjecaj*.

Tablica 21. Deskriptivni parametri *prepreka* za tjelesnu aktivnost *temeljne policije*

Prepreke za TA – Temeljna policija	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Nedostatak vremena	3,78	0	9	2,33	0,28	-0,47	0,12	p < 0,01
Društveni utjecaj	2,45	0	9	2,04	0,94	0,96	0,15	p < 0,01
Nedostatak energije	3,47	0	9	2,34	0,38	-0,45	0,11	p < 0,01
Nedostatak volje	3,83	0	9	2,46	0,10	-0,78	0,10	p < 0,01
Strah od ozljeda	2,11	0	9	2,25	1,10	0,65	0,19	p < 0,01
Nedostatak vještine	2,00	0	9	2,13	1,10	0,99	0,20	p < 0,01
Nedostatak resursa	3,28	0	9	2,30	0,38	-0,35	0,12	p < 0,01
Ukupno prepreke	20,98	0	63	12,61	0,62	0,83	0,06	p < 0,01

Kod pripadnika *prometne policije* ponavlja se obrazac prepreka za tjelesnu aktivnost prema veličini (nominalnoj vrijednosti varijabli) kao kod *temeljne policije*, ali su vrijednosti prepreka veće (tablica 22). Veličinom dominira prepreka za tjelesnu aktivnost *nedostatak vremena* (4,34). Slijede je varijable prepreka za tjelesnu aktivnost, *nedostatak energije* (4,11), *nedostatak volje* (3,92), te *nedostatak resursa* (3,65). Najmanje prepreka za tjelesnu aktivnost predstavlja *strah od ozljeda* (2,59), *nedostatak vještine* (2,60) i *društveni utjecaj* (3,16).

Tablica 22. Deskriptivni parametri *prepreka* za tjelesnu aktivnost *prometne policije*

Prepreke za TA – <i>Prometna</i> policija	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Nedostatak vremena	4,34	0	9	2,45	0,02	-0,75	0,11	p < 0,01
Društveni utjecaj	3,16	0	9	2,11	0,29	-0,71	0,12	p < 0,01
Nedostatak energije	4,11	0	9	2,46	0,05	-0,73	0,12	p < 0,01
Nedostatak volje	3,92	0	9	2,33	-0,17	-0,83	0,12	p < 0,01
Strah od ozljeda	2,59	0	9	2,22	0,54	-0,54	0,14	p < 0,01
Nedostatak vještine	2,60	0	8	0,43	0,43	-1,02	0,15	p < 0,01
Nedostatak resursa	3,65	0	9	2,36	0,14	-0,92	0,13	p < 0,01
Ukupno prepreke	24,39	0	57	12,87	0,08	-0,72	0,06	p < 0,05

Najnižu vrijednost ukupnih prepreka za tjelesnu aktivnost ima *kriminalistička policija* (18,34), a najvišu *prometna policija* (24,39). Hijerarhija prepreka za tjelesnu aktivnost od najvećih prema najmanjima jednaka je kod sva tri roda policije. Najveće prepreke predstavljaju *nedostatak vremena* (3,57), *nedostatak volje* (3,52) i *nedostatak energije* (3,14) (tablica 23).



Tablica 23. Deskriptivni parametri *prepreka* za tjelesnu aktivnost *kriminalističke policije*

Prepreke za TA – <i>Kriminalistička</i> policija	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Nedostatak vremena	3,57	0	9	2,42	0,31	-0,62	0,13	p < 0,01
Društveni utjecaj	2,14	0	9	1,59	0,50	0,10	0,13	p < 0,01
Nedostatak energije	3,14	0	9	2,24	0,50	-0,32	0,14	p < 0,01
Nedostatak volje	3,52	0	9	2,43	0,22	-0,80	0,11	p < 0,01
Strah od ozljeda	1,80	0	9	1,83	1,15	1,46	0,19	p < 0,01
Nedostatak vještine	1,59	0	9	1,85	1,32	1,65	0,21	p < 0,01
Nedostatak resursa	2,55	0	9	1,89	0,54	0,11	0,14	p < 0,01
Ukupno prepreke	18,34	0	61	10,59	0,16	-0,31	0,05	p < 0,10

U preprekama za tjelesnu aktivnost postoje statistički značajne razlike između policijskih rodova (tablica 24).

Tablica 24. Razlike između policijskih rodova u *preprekama* za tjelesnu aktivnost

Prepreke za TA	Temeljna - <i>Prometna</i>		Temeljna - <i>Kriminalistička</i>		<i>Prometna</i> - <i>Kriminalistička</i>	
	P*	p	p	p	p	p
Nedostatak vremena	0,000	0,000	0,108	0,000		
Društveni utjecaj	0,000	0,000	0,073	0,000		
Nedostatak energije	0,000	0,000	0,012	0,000		
Nedostatak volje	0,003	0,279	0,025	0,001		
Strah od ozljeda	0,000	0,000	0,160	0,000		
Nedostatak vještine	0,000	0,000	0,002	0,000		
Nedostatak resursa	0,000	0,006	0,000	0,000		
Ukupno prepreke	0,000	0,000	0,002	0,000		

P\* – Kruskal – Wallis ANOVA

T – P – Mann-Whitney Test – temeljna – *prometna* policija,

T – K – Mann-Whitney Test – temeljna – *kriminalistička* policija,

P – K – Mann-Whitney Test – *prometna* – *kriminalistička* policija.

Ove su prepreke rangirane jednako kao u istraživanjima prepreka za tjelesnu aktivnost Kulavic, Hultquist i McLester (2013), Lovell, El Ansari i Parker (2010), te Ross i Mel (2016). Na području Europske unije, prema podacima Eurobarometra, S. (2014), glavna prepreka za bavljenje tjelesnom aktivnošću jest *nedostatak vremena* (42 %), a prepreku *nedostatak interesa ili motivacije* izjavilo je 20 % ispitanika Europske unije. Prema istom izvoru, u Hrvatskoj je prepreku za tjelesnu aktivnost *nedostatak vremena* izjavilo 44 %, a *nedostatak interesa ili motivacije* 22 % ispitanika. Prepreku *nedostatak resursa* (nedostatak prikladne ili pristupačne sportske infrastrukture) ne doživljava kao problem većina zemalja Europske unije, međutim,

najveći udio ispitanika prepreku za tjelesnu aktivnost *nedostatak resursa* spominju ispitanici u Rumunjskoj (10 %), Litvi (9 %), Hrvatskoj (8 %) i Slovačkoj (8 %).

### 4.2.3. Analiza deskriptivnih parametara varijabli samoefikasnosti i navike vježbanja

Za mjerenje *samoefikasnosti i navike vježbanja* rabljen je upitnik Self-Efficacy Surveys for Exercise Behaviors kojim se ispituje spremnost za dosljedno pridržavanje programa vježbanja i ustrajnosti u pronalaženju vremena za vježbanje. Upitnik su konstruirali Sallis i sur. (1988), a praktičniju i skraćenu skalu upitnika objavio je Sallis (1998). Skala samoefikasnosti sadrži 12 čestica na temelju kojih su izračunati rezultati ispitanika u 3 varijable: pridržavanje programa vježbanja (*dosljednost*), određivanje vremena za vježbanje (*ustrajnost*), te ukupna samoefikasnost kod tjelesnog vježbanja. Rezultati su opisani sljedećim parametrima: aritmetička sredina, minimum, maksimum, standardna devijacija, skewness i kurtosis. Normalitet distribucije varijabli testirana je Kolmogorov-Smirnovljevim testom. Veća nominalna vrijednost svake varijable *samoefikasnosti i navike vježbanja* znači veću spremnost za *dosljedno* pridržavanje programa vježbanja i veću *ustrajnost* u pronalaženju vremena za vježbanje. Distribucija rezultata varijabli *samoefikasnosti i navike vježbanja* kod *svih* rodova policije značajno se razlikuje od normalne distribucije,  $p < 0,01$  (tablica 25 – 29).

Tablica 25. Deskriptivni parametri varijabli *samoefikasnosti* kod tjelesnog vježbanja *svih* ispitanika

Samoefikasnost	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
<i>Svi ispitanici</i>								
Dosljednost	25,68	8	40	7,63	-0,08	-0,35	0,09	$p < 0,01$
Ustrajnost	13,53	4	20	3,79	-0,29	-0,30	0,10	$p < 0,01$
Ukupno	39,40	12	60	11,20	-0,03	0,19	0,07	$p < 0,01$

Tablica 26. Deskriptivni parametri varijabli *samoefikasnosti* kod tjelesnog vježbanja *temeljne* policije

Samoefikasnost	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
<i>Svi ispitanici</i>								
Dosljednost	26,00	8	40	7,70	-0,14	-0,30	0,07	$p < 0,01$
Ustrajnost	13,60	4	20	3,60	-0,54	-0,25	0,11	$p < 0,01$
Ukupno	39,77	12	60	11,42	0,19	1,10	0,06	$p < 0,01$

Tablica 27. Deskriptivni parametri varijabli *samoefikasnosti* kod tjelesnog vježbanja *prometne policije*

Samoefikasnost	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
<i>Svi ispitanici</i>								
Dosljednost	24,08	8	40	7,43	-0,00	0,03	0,12	p < 0,01
Ustrajnost	12,68	4	20	3,96	-0,18	-0,35	0,13	p < 0,01
Ukupno	36,76	12	60	11,08	-0,10	-0,06	0,11	p < 0,01

Tablica 28. Deskriptivni parametri varijabli *samoefikasnosti* kod tjelesnog vježbanja *kriminalističke policije*

Samoefikasnost	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
<i>Svi ispitanici</i>								
Dosljednost	27,00	8	40	7,53	-0,12	0,71	0,08	p < 0,01
Ustrajnost	14,30	4	20	3,63	-0,38	-0,30	0,10	p < 0,01
Ukupno	41,35	12	60	10,78	-0,21	-0,59	0,08	p < 0,01

Između rodova policije postoje statistički značajne razlike u *samoefikasnosti* kod tjelesnog vježbanja (tablica 29).

Tablica 29. Razlike između policijskih rodova u *samoefikasnosti* kod tjelesnog vježbanja

Samoefikasnost	<i>Temeljna - Prometna</i>		<i>Temeljna - Kriminalistička</i>		<i>Prometna - Kriminalistička</i>	
	P*	p	p	p	p	p
Dosljednost	0,000	0,000		0,040		0,000
Ustrajnost	0,000	0,000		0,001		0,000
Ukupno	0,000	0,000		0,012		0,000

P\* – Kruskal – Wallis ANOVA

T – P – Mann-Whitney Test – *temeljna – prometna policija*,

T – K – Mann-Whitney Test – *temeljna – kriminalistička policija*,

P – K – Mann-Whitney Test – *prometna – kriminalistička policija*.

Prema vrijednostima aritmetičkih sredina, najveću *dosljednost* pridržavanja programa vježbanja iskazali su pripadnici *kriminalističke policije*, AS=27,00, a najmanju pripadnici *prometne policije*, AS=24,08. Jednako tako, najveću aritmetičku sredinu *ustrajnosti* realiziranja vježbanja u planirano vrijeme imaju također pripadnici *kriminalističke policije*, AS=14,30, a najmanju pripadnici *prometne policije* AS=12,68.

#### 4.2.4. Analiza deskriptivnih parametara varijabli uživanja u tjelesnoj aktivnosti

Za mjerenje uživanja u tjelesnoj aktivnosti rabljen je upitnik Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) kojim se ispituje osjećaj ispitanika tijekom tjelesne aktivnosti. Motl i sur. (2001) konstruirali su upitnik PACES koji se sastoji od 16 čestica s visokom unutarnjom konzistencijom što ga čini jednodimenzionalnim instrumentom. Stoga su svi rezultati predstavljeni jednom varijablom, uživanje u tjelesnoj aktivnosti. Rezultati su opisani sljedećim parametrima: aritmetička sredina, minimum, maksimum, standardna devijacija, skewness i kurtosis. Normalnost distribucije varijabli testirana je Kolmogorov-Smirnovljevim testom. Distribucija rezultata varijable uživanje u tjelesnoj aktivnosti kod svih rodova policije značajno se razlikuje od normalne distribucije,  $p < 0,01$  (tablica 30). Maksimalni mogući rezultat varijable uživanje u tjelesnoj aktivnosti jest 80, a minimalni 16. Prema vrijednostima aritmetičkih sredina, najmanje uživanja u tjelesnoj aktivnosti iskazali su pripadnici prometne policije, 59,81, a najviše pripadnici kriminalističke policije, 66,33.

Tablica 30. Deskriptivni parametri varijable uživanje u tjelesnoj aktivnosti različitih rodova policije

Uživanje u TA	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
<i>Temeljna policija</i>	65,10	20	80	11,69	-0,55	-0,32	0,10	$p < 0,01$
<i>Prometna policija</i>	59,81	24	80	13,35	-0,20	-0,77	0,11	$p < 0,01$
<i>Kriminalistička policija</i>	66,33	17	80	12,22	-0,95	0,77	0,13	$p < 0,01$
<i>Svi ispitanici</i>	63,76	17	80	12,74	-0,57	-0,31	0,10	$p < 0,01$

Između rodova policije postoje statistički značajne razlike u uživanju u tjelesnoj aktivnosti (tablica 31).

Tablica 31. Razlike između policijskih rodova u uživanju u tjelesnoj aktivnosti

Varijabla	<i>Temeljna - Prometna</i>		<i>Temeljna - Kriminalistička</i>		<i>Prometna - Kriminalistička</i>	
	P*	p	p	p	p	p
Uživanje	0,000	0,000	0,016		0,000	

P\* – Kruskal – Wallis ANOVA

T – P – Mann-Whitney Test – temeljna – prometna policija,

T – K – Mann-Whitney Test – temeljna – kriminalistička policija,

P – K – Mann-Whitney Test – prometna – kriminalistička policija.

#### 4.2.5. Analiza deskriptivnih parametara varijabli društvene podrške za tjelesno vježbanje

Deskriptivna analiza napravljena je za četiri skale društvene podrške za tjelesno vježbanje. Svaka skala društvene podrške sastoji se od 13 čestica na temelju kojih su izračunati rezultati ispitanika na 4 varijable: podrška obitelji za tjelesno vježbanje, podrška kolega na poslu za tjelesno vježbanje, podrška prijatelja izvan posla, te ukupna društvena podrška za tjelesno vježbanje. Rezultati varijabli izračunati su jednostavnom sumacijom rezultata ispitanika na Likertovoj skali (1 – 5). Opisani su sljedećim parametrima: aritmetička sredina, minimum, maksimum, standardna devijacija, skewness i kurtosis. Normalnost distribucije varijabli testirana je Kolmogorov-Smirnovljevim testom.

Ukupna je društvena podrška za tjelesno vježbanje *svih ispitanika*  $AS = 68,10$ , ili ispodprosječno, ili, ispitanici su „rijetko“ doživljavali podršku za tjelesno vježbanje (tablica 32). Najviše podrške za tjelesno vježbanje dobivali su od obitelji,  $AS = 23,52$  i od kolega na poslu,  $AS = 23,41$ , a najmanje od prijatelja i poznanika izvan posla. Sve vrijednosti društvene podrške za tjelesno vježbanje pripadaju u kategoriju „rijetkog“ doživljavanja podrške za tjelesno vježbanje.

Tablica 32. Deskriptivni parametri društvene podrške za tjelesno vježbanje *svih ispitanika*

Društvena podrška – <i>Svi ispitanici</i>	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Obitelj	23,52	0	62	11,31	0,57	0,10	0,13	$p < 0,01$
Prijatelji	21,17	0	65	9,38	1,12	0,98	0,17	$p < 0,01$
Kolege	23,41	0	65	11,10	0,87	0,13	0,15	$p < 0,01$
Ukupno	68,10	0	175	26,13	0,72	0,34	0,10	$p < 0,01$

Ukupna društvena podrška za tjelesno vježbanje pripadnika *temeljne policije* jest  $AS = 71,02$ , ili ispodprosječno, ili, ispitanici su „rijetko“ doživljavali podršku za tjelesno vježbanje (tablica 33). Najviše podrške za tjelesno vježbanje dobivali su od kolega na poslu,  $AS = 24,58$  i od članova obitelji,  $AS = 23,92$ , a najmanje od prijatelja i poznanika izvan posla ( $AS = 22,53$ ). Sve vrijednosti društvene podrške za tjelesno vježbanje pripadaju u kategoriju, ispodprosječno, „rijetko“ su doživljavali podršku za tjelesno vježbanje.

Tablica 33. Deskriptivni parametri društvene podrške za tjelesno vježbanje *temeljne policije*

Društvena podrška – <i>temeljna policija</i>	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Obitelj	23,92	7	57	10,26	0,94	0,45	0,14	p < 0,01
Prijatelji	22,53	7	65	9,59	0,98	0,50	0,15	p < 0,01
Kolege	24,58	6	65	10,83	0,78	0,08	0,12	p < 0,01
Ukupno	71,02	29	160	24,74	0,81	0,49	0,09	p < 0,01

Ukupna društvena podrška za tjelesno vježbanje pripadnika *prometne policije* najmanja je između triju policijskih rodova, iznosi AS = 61,80, ispitanici su „rijetko“ doživljavali podršku za tjelesno vježbanje (tablica 34). Najviše podrške za tjelesno vježbanje pripadnici *prometne policije* dobivali su od kolega na poslu, AS = 21,09 i od članova obitelji, AS = 21,06, a najmanje od prijatelja i poznanika izvan posla (AS = 19,65). Sve vrijednosti društvene podrške za tjelesno vježbanje pripadaju u kategoriju, ispodprosječnog, „rijetkog“ doživljavanja podrške za tjelesno vježbanje.

Tablica 34. Deskriptivni parametri društvene podrške za tjelesno vježbanje *prometne policije*

Društvena podrška – <i>prometna policija</i>	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Obitelj	21,06	0	58	11,88	0,41	-0,12	0,15	p < 0,01
Prijatelji	19,65	0	56	8,53	1,41	1,85	0,21	p < 0,01
Kolege	21,09	0	64	9,76	1,17	1,12	0,18	p < 0,01
Ukupno	61,80	16	160	25,12	0,81	0,49	0,11	p < 0,01

Najviše ukupne društvene podrške za tjelesno vježbanje izvjestili su pripadnici *kriminalističke policije* i ona iznosi AS = 71,42 (tablica 35). Najviše podrške za tjelesno vježbanje pripadnici *kriminalističke policije* dobivali su od obitelji, AS = 25,56, te od kolega na poslu, AS = 25,54, a najmanje od prijatelja i poznanika izvan posla.

Tablica 35. Deskriptivni parametri društvene podrške za tjelesno vježbanje *kriminalističke policije*

Društvena podrška – <i>kriminalistička policija</i>	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Obitelj	25,56	0	62	11,28	0,63	-0,15	0,13	p < 0,01
Prijatelji	21,32	0	59	9,74	1,04	0,94	0,15	p < 0,01
Kolege	25,54	0	59	12,19	0,68	-0,41	0,15	p < 0,01
Ukupno	71,42	0	175	27,34	0,61	0,18	0,09	p < 0,01

Između rodova policije postoje statistički značajne razlike u *društvenoj podršci* za tjelesno vježbanje (tablica 36).

Tablica 36. Razlike između policijskih rodova u *društvenoj podršci* za tjelesno vježbanje

Društvena podrška	<i>Temeljna - Prometna</i>		<i>Temeljna - Kriminalistička</i>		<i>Prometna - Kriminalistička</i>	
	P*	p	p	p	p	p
Obitelj	0,000	0,000	0,006		0,000	
Prijatelji	0,000	0,000	0,022		0,001	
Kolege	0,000	0,000	0,505		0,000	
Ukupno	0,000	0,000	0,973		0,000	

P\* – Kruskal – Wallis ANOVA

T – P – Mann-Whitney Test – *temeljna – prometna policija*,

T – K – Mann-Whitney Test – *temeljna – kriminalistička policija*,

P – K – Mann-Whitney Test – *prometna – kriminalistička policija*.



#### 4.2.6. Analiza deskriptivnih parametara varijabli životnog stila - SLIQ

Rezultati varijabli opisani su sljedećim parametrima: aritmetička sredina, minimum, maksimum, standardna devijacija, skewness i kurtosis. Normalnost distribucije varijabli testirana je Kolmogorov-Smirnovljevim testom.

Tablica 37. Deskriptivni parametri životnog stila *svih* ispitanika

Policijski službenici - svi	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Prehrana	6,34	0,00	15,00	2,64	0,27	0,38	0,10	p < 0,01
Tjelesna aktivnost	11,16	0,00	24,00	5,31	-0,39	-0,50	0,21	p < 0,01
Alkohol	3,16	0,00	30,00	3,70	2,17	7,00	0,20	p < 0,01
Pušenje	1,17	0,00	2,00	0,90	-0,35	-1,66	0,32	p < 0,01
Stres	2,96	1,00	6,00	1,24	0,27	-0,50	0,16	p < 0,01
SLIQ ukupno	6,03	1	10	1,68	-0,25	-0,46	0,13	p < 0,01

Varijabla *prehrana svih* ispitanika ima vrijednost sumarnog pokazatelja, aritmetičke sredine 6,34, što predstavlja kategoriju „1“ i govori o „srednje zdravom“ načinu prehrane (tablica 37) (Godwin i sur., 2008). *Tjelesna aktivnost svih* ispitanika kao kvalitativni pokazatelj pripada u kvalitativnu kategoriju „2“, s aritmetičkom sredinom 11,16, i predstavlja „zdrav način“ života vezano uz tjelesnu aktivnost. Konzumacija alkoholnih pića tjedno, vino, pivo i žestoki alkohol zbrojeno, jest 3,16 i pripada kvalitativnoj kategoriji „2“, tj. manje od 75 % od ukupnog broja ispitanika konzumira manje od 7 alkoholnih pića tjedno. Kod pušenja kao načina ponašanja, vrijednost sumarnog pokazatelja jest 1,17 i pripada u kvalitativnu kategoriju „2“, što govori da više od polovice ispitanika nikada nije pušilo. Prosječna razina stresa ispitanika je 2,96, što je kvalitativna kategorija „1“, i govori o „srednje stresnom“ načinu života (Godwin i sur., 2008). Ukupan rezultat *svih* ispitanika SLIQ-a iznosi 6,03 i predstavlja „srednje zdrav“ način života (Godwin i sur., 2013).

Tablica 38. Deskriptivni parametri životnog stila *temeljne policije*

<i>Temeljna policija</i>	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Prehrana	6,29	0,00	15,00	2,54	0,52	1,02	0,13	p < 0,01
Tjelesna aktivnost	11,80	0,00	23,00	4,83	-0,49	0,04	0,29	p < 0,01
Alkohol	3,65	0,00	30,00	3,95	2,14	7,63	0,18	p < 0,01
Pušenje	1,14	0,00	2,00	0,90	-0,27	-1,71	0,31	p < 0,01
Stres	2,96	1,00	6,00	1,27	0,19	-0,63	0,15	p < 0,01
SLIQ ukupno	6,09	2,00	10,00	1,63	-0,24	-0,18	0,17	p < 0,01

Tablica 39. Deskriptivni parametri životnog stila *prometne policije*

<i>Prometna policija</i>	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Prehrana	6,01	0,00	15,00	2,86	0,13	-0,08	0,08	p < 0,01
Tjelesna aktivnost	10,00	0,00	24,00	6,07	-0,16	-1,11	0,19	p < 0,01
Alkohol	2,48	0,00	21,00	3,15	2,49	9,05	0,22	p < 0,01
Pušenje	1,27	0,00	2,00	0,91	-0,55	-1,57	0,37	p < 0,01
Stres	2,85	1,00	6,00	1,25	0,41	-0,26	0,17	p < 0,01
SLIQ ukupno	5,88	2,00	10,00	1,76	-0,11	-0,74	0,13	p < 0,01

Tablica 40. Deskriptivni parametri životnog stila *kriminalističke policije*

<i>Kriminalistička policija</i>	Aritm. sredina	Minimum	Maksimum	Std. dev.	Skewnewss	Kurtosis	max D	K-S p
Prehrana	6,73	0,00	15,00	2,47	0,37	0,24	0,12	p < 0,01
Tjelesna aktivnost	11,65	0,00	24,00	4,82	-0,36	-0,14	0,20	p < 0,01
Alkohol	3,34	0,00	21,00	3,85	1,94	4,81	0,19	p < 0,01
Pušenje	1,12	0,00	2,00	0,87	-0,23	-1,63	0,29	p < 0,01
Stres	2,90	1,00	6,00	1,63	-0,39	-0,59	0,17	p < 0,01
SLIQ ukupno	6,10	1,00	9,00	1,63	-0,39	-0,35	0,15	p < 0,01

Tablica 41. Razlike između policijskih rodova u životnom stilu

Životni stil	Temeljna - Prometna		Temeljna - Kriminalistička	Prometna - Kriminalistička
	P*	p	p	p
Prehrana	0,000	0,167	0,002	0,000
Tjelesna aktivnost	0,000	0,000	0,602	0,000
Alkohol	0,000	0,000	0,058	0,000
Pušenje	0,002	0,006	0,634	0,001
Stres	0,261	0,107	0,496	0,323
SLIQ ukupno	0,035	0,034	0,745	0,019

P\* – Kruskal – Wallis ANOVA

T – P – Mann-Whitney Test – *temeljna – prometna policija*,

T – K – Mann-Whitney Test – *temeljna – kriminalistička policija*,

P – K – Mann-Whitney Test – *prometna – kriminalistička policija*.

Pripadnici svih triju policijskih rodova u svim varijablama životnog stila pripadaju jednakim kvalitativnim kategorijama (tablice 38 – 40). No, ipak, u kategoriji „1“, u „srednje zdravom“ načinu prehrane najbolji rezultat ima *kriminalistička policija*, 6,73, a najmanji *prometna policija*, 6,01. U varijabli tjelesna aktivnost, u kategoriji „2“, najbolji rezultat ima *temeljna policija*, 11,80, a najmanji *prometna policija*, 10,00. Manje od 75 % pripadnika svakog od triju policijskih rodova konzumiraju manje od 7 alkoholnih pića tjedno, a u svakom policijskom rodu ima više nepušača nego pušača. Pri tome, najviše pušača ima u kriminalističkoj policiji, a najmanje u prometnoj policiji. Govoreći o „srednje stresnom“ načinu života, najveću razinu stresa izjavili su pripadnici *prometne policije*, 2,85, a najmanju razinu stresa pripadnici *temeljne policije*, 2,96 (na skali od 6 do 1, „6“ predstavlja „uopće nije stresan“, a „1“, „vrlo stresan“). Najveći ukupni rezultat SLIQ, a time i najzdraviji način životnog stila imaju pripadnici *kriminalističke policije* s rezultatom 6,10, a najmanji rezultat, 5,88, imaju pripadnici *prometne policije* (rezultati 5 – 7 znače „srednje zdrav“ način života, tj. životni stil).

### 4.3. Povezanost tjelesne aktivnosti i sociodemografskih čimbenika

Sukladno s prvim parcijalnim ciljem istražena je povezanost sociodemografskih čimbenika i tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije.

Sociodemografske karakteristike (nezavisne varijable) *svih ispitanika* pokazale su značajnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, u domeni transporta, u domeni slobodnog vremena i rekreacije i s ukupnom tjelesnom aktivnošću *svih ispitanika* ( $p < 0.01$  za sve) (tablica 42). Koeficijenti multiple korelacije variraju između 0,11 za tjelesnu aktivnost u domeni transporta i 0,23 za tjelesnu aktivnost u domeni rada. Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 0,6 % i 4,9 % varijance. Dob je pozitivno povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta. Staž je negativno povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Broj djece je pozitivno povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada i s ukupnom tjelesnom aktivnošću. Broj članova kućanstva negativno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta. Obrazovna razina (školska sprema) pozitivno je povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni rada i s ukupnom tjelesnom aktivnošću. Mjesečni prihod je negativno povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada i s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta, a pozitivno povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Prihod kućanstva pozitivno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Veličina naselja negativno je povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni rada i s ukupnom tjelesnom aktivnošću. Broj noćnih smjena tjedno je pozitivno povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada i s ukupnom tjelesnom aktivnošću (tablica 42).

Tablica 42. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između sociodemografskih karakteristika i tjelesne aktivnosti u ukupnom uzorku (*svi ispitanici*)

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transpot	TA rekreacija	Ukupna TA
Dob	0,03	0,12*	-0,00	0,06
Stož	-0,05	-0,05	-0,14*	-0,12*
Bračno stanje	0,01	0,04	0,02	0,03
Broj djece	0,08*	0,06	0,02	0,08*
Broj članova kućanstva	-0,00	-0,07*	-0,02	-0,04
Školska sprema	0,10*	0,02	0,00	0,07*
Mjesečni prihod	-0,08*	-0,10*	0,11*	-0,04
Prihod kućanstva	0,004	0,04	0,07*	0,05
Veličina naselja/grada	-0,16*	-0,01	-0,01	-0,12*
Broj noćnih smjena tjedno	0,10*	0,04	0,03	0,10*
Koeficijenti multiple korelacije	0,23*	0,11*	0,15*	0,18*

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,01$

Sociodemografske karakteristike pripadnika *temeljne policije* pokazale su značajnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, u domeni transporta, u domeni slobodnog vremena i rekreacije i s ukupnom tjelesnom aktivnošću pripadnika *temeljne policije* ( $p < 0.01$ ) (tablica 43). Koeficijenti multiple korelacije variraju između 0,18 za tjelesnu aktivnost u domeni transporta i 0,25 za tjelesnu aktivnost u domeni rada. Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 1,8 % i 4,6 % varijance. Dob je pozitivno povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta. Broj djece pozitivno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada. Broj članova kućanstva negativno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije i s ukupnom tjelesnom aktivnošću. Mjesečni prihod negativno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta i s ukupnom tjelesnom aktivnošću. Prihod kućanstva pozitivno je povezan s ukupnom tjelesnom aktivnošću. Veličina naselja negativno je povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni rada. Broj noćnih smjena tjedno pozitivno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada.

Tablica 43. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između sociodemografskih karakteristika i tjelesne aktivnosti kod pripadnika *temeljne policije*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transpot	TA rekreacija	Ukupna TA
Dob	-0,04	0,32*	-0,14	0,03
Stož	-0,03	-0,17	-0,02	-0,10
Bračno stanje	-0,06	0,05	-0,02	-0,03
Broj djece	0,14*	-0,06	0,06	0,10
Broj članova kućanstva	-0,14*	-0,06	-0,16*	-0,18*
Školska sprema	0,09	-0,00	0,02	0,07
Mjesečni prihod	-0,12*	-0,15*	-0,01	-0,14*
Prihod kućanstva	0,06	0,08	0,06	0,11*
Veličina naselja/grada	-0,17*	0,04	0,03	-0,08
Broj noćnih smjena tjedno	0,10*	-0,01	-0,03	0,05
Koeficijenti multiple korelacije	0,25*	0,18*	0,19*	0,21*

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,01$

Sociodemografske karakteristike pripadnika *prometne policije* pokazale su značajnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, u domeni transporta, u domeni slobodnog vremena i rekreacije i s ukupnom tjelesnom aktivnošću pripadnika *prometne policije* ( $p < 0,01$ ) (tablica 44). Koeficijenti multiple korelacije variraju između 0,19 za tjelesnu aktivnost u domeni transporta i 0,27 za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 2,1 % i 5,7 % varijance. Staž je negativno povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije i s ukupnom tjelesnom aktivnošću. Broj djece pozitivno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta. Obrazovna razina (školska sprema) pozitivno je povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni rada. Mjesečni prihod pozitivno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije i s ukupnom tjelesnom aktivnošću. Veličina naselja negativno je povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni rada.

Tablica 44. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između sociodemografskih karakteristika i tjelesne aktivnosti kod pripadnika *prometne policije*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transpot	TA rekreacija	Ukupna TA
Dob	0,18	0,02	0,16	0,16
Stož	-0,19	0,01	-0,29*	-0,30*
Bračno stanje	0,08	0,00	0,02	0,02
Broj djece	0,07	0,22*	-0,09	-0,09
Broj članova kućanstva	-0,02	-0,11	0,09	0,09
Školska sprema	0,09*	0,02	0,06	0,06
Mjesečni prihod	0,01	-0,09	0,20*	0,20*
Prihod kućanstva	0,03	0,09	0,09	0,09
Veličina naselja/grada	-0,18*	-0,08	-0,04	-0,04
Broj noćnih smjena tjedno	0,06	0,04	0,07	0,07
Koeficijenti multiple korelacije	0,25*	0,19*	0,27*	0,27*

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,01$

Sociodemografske karakteristike pripadnika *kriminalističke policije* pokazale su značajnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, u domeni transporta, u domeni slobodnog vremena i rekreacije i s tjelesnom aktivnošću pripadnika *kriminalističke policije* ( $p < 0,01$  za sve) (tablica 45). Koeficijenti multiple korelacije variraju između 0,16 za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije i 0,28 za tjelesnu aktivnost u domeni rada. Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 1,7 % i 6,3 % varijance. Nema statistički značajne povezanosti između analiziranog skupa nezavisnih varijabli i zavisne varijable tjelesna aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Broj članova kućanstva pozitivno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada. Obrazovna razina (školska sprema) pozitivno je povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni rada. Mjesečni prihod negativno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada. Veličina naselja negativno je povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni rada i s ukupnom tjelesnom aktivnošću. Broj noćnih smjena tjedno pozitivno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta i s ukupnom tjelesnom aktivnošću.

Tablica 45. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između sociodemografskih karakteristika i tjelesne aktivnosti kod pripadnika *kriminalističke policije*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transpot	TA rekreacija	Ukupna TA
Dob	0,01	0,03	-0,05	-0,01
Stož	-0,01	-0,02	-0,07	-0,05
Bračno stanje	0,00	0,04	0,01	0,02
Broj djece	-0,01	0,11	0,04	0,06
Broj članova kućanstva	0,15*	-0,10	-0,01	0,06
Školska sprema	0,12*	0,05	-0,06	0,06
Mjesečni prihod	-0,10*	-0,07	0,07	-0,05
Prihod kućanstva	-0,09	-0,07	0,03	-0,07
Veličina naselja/grada	-0,10*	0,05	0,03	-0,03
Broj noćnih smjena tjedno	0,12*	0,10*	0,04	0,14*
Koeficijenti multiple korelacije	0,28*	0,18*	0,16	0,20*

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,01$



Tablica 46. Rezultati regresijskih analiza tjelesne aktivnosti pripadnika policijskih rodova i sociodemografskih varijabli, po predznaku statistički značajnih regresijskih koeficijenata

Domene	Temeljna policija				Prometna policija				Kriminalistička policija				Svi ispitanici			
	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku
<b>R<sup>2</sup></b>	4,6%	1,9%	1,8%	3,0%	4,4%	2,1%	5,7%	5,7%	6,3%	1,7%	1,0%	2,5%	4,9%	0,6%	1,7%	2,8%
Dob		+												+		
Stož							-	-							-	-
Bračno stanje																
Broj djece	+					+							+			+
Broj članova kućanstva	-		-	-					+					-		
Školska sprema	+				+				+				+			+
Mjesečni prihod		-		-			+	+	-				-	-	+	
Prihod kućanstva				+											+	
Veličina naselja/grada	-			-	-				-				-			-
Broj noćnih smjena tjedno	+								+	+		+	+			+

Legenda: Rad – TA u domeni rada, Tra – TA u domeni transporta, Rek – TA u domeni slobodnog vremena i rekreacije, Uku – ukupna razina tjelesne aktivnosti, R<sup>2</sup> - zajednička varijanca (koeficijent multiple korelacije)

#### 4.4. Povezanost tjelesne aktivnosti i psiholoških čimbenika

##### 4.4.1. Povezanost tjelesne aktivnosti i *prepreka* za tjelesnu aktivnost

Sukladno s prvim parcijalnim ciljem istraživanja istražena je povezanost *prepreka za tjelesnu aktivnost* s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije.

Upitnikom The Barriers to Being Active Quiz5 (BBAQ) (Zalewski i Arvinen-Barrow, 2014) dobijeno je sedam varijabli *prepreka za tjelesnu aktivnost*, kojima je regresijskim analizama utvrđena funkcionalna povezanost s domenama tjelesne aktivnosti policijskih rodova *temeljne, prometne i kriminalističke policije*.

Skup varijabli *prepreka za tjelesnu aktivnost* (nezavisne varijable) ima značajnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, u domeni transporta, u domeni slobodnog vremena i rekreacije, te s ukupnom tjelesnom aktivnošću *svih ispitanika* (kriterijske varijable) (tablica 47). Koeficijenti su multiple korelacije između 0,16 za tjelesnu aktivnost u domeni rada i 0,36 za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 2,1 % i 12,9 % varijance. Tako, varijable *prepreka za tjelesnu aktivnost* najveću povezanost imaju s tjelesnom aktivnošću policijskih službenika u domeni slobodnog vremena i rekreacije. *Nedostatak volje* za tjelesnu aktivnost ( $\beta = -0,25$ ) najviše negativno utječe na razinu tjelesne aktivnosti policajaca u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Sljedeće su dvije prepreke koje imaju značajnu negativnu povezanost s istom domenom tjelesne aktivnosti *nedostatak vremena* ( $\beta = -0,12$ ) i *nedostatak vještine* ( $\beta = -11$ ). Za nižu razinu tjelesne aktivnosti u domeni transporta i u domeni rada značajnu negativnu povezanost imaju prepreke *društveni utjecaj, strah od ozljeda, i nedostatak volje*.

Tablica 47. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između *prepreka* za tjelesnu aktivnost i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *svi ispitanici*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Nedostatak vremena	0,10**	-0,05	-0,12**	-0,01
Društveni utjecaj	-0,08*	-0,14**	-0,01	-0,11**
Nedostatak energije	-0,02	-0,01	-0,03	-0,03
Nedostatak volje	-0,09**	-0,09*	-0,25**	-0,22**
Strah od ozljeda	-0,13**	0,00	0,08*	-0,05
Nedostatak vještine	0,08*	0,08	-0,11**	0,03
Nedostatak resursa	0,03	0,03	0,03	0,04
Koeficijenti multiple korelacije	0,16**	0,18**	0,36**	0,30**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Skup varijabli *prepreka za tjelesnu aktivnost* ima značajnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, domeni transporta, u domeni slobodnog vremena i rekreacije, te s ukupnom tjelesnom aktivnošću *temeljne policije* (tablica 48). Dobiveni su koeficijenti multiple korelacije između 0,16 za tjelesnu aktivnost u domeni rada i 0,37 za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 1,3 % i 12,6 % varijance. Varijable *prepreka za tjelesnu aktivnost* najveću povezanost imaju s tjelesnom aktivnošću policijskih službenika u domeni slobodnog vremena i rekreacije. *Nedostatak volje* za tjelesnu aktivnost ( $\beta = -0,28$ ) najjače negativno doprinosi razini tjelesne aktivnosti policajaca *temeljne policije* u domeni slobodnog vremena i rekreacije. *Nedostatak vremena* ( $\beta = -0,16$ ) i *nedostatak vještine* ( $\beta = -0,15$ ) sljedeće su najznačajnije prepreke za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije *temeljne policije*, no veći *strah od ozljede* ( $\beta = 0,17$ ) značajno je povezan s većom razinom tjelesne aktivnost. Istovremeno su prepreke *strah od ozljede* ( $\beta = -0,22$ ) i *nedostatak vještine* ( $\beta = -0,15$ ) negativno povezane s tjelesnom aktivnošću u domeni rada i tjelesnom aktivnošću u domeni transporta.

Tablica 48. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između *prepreka* za tjelesnu aktivnost i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *temeljna policija*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Nedostatak vremena	0,05	-0,14*	-0,16**	-0,09
Društveni utjecaj	-0,01	-0,01	0,01	-0,00
Nedostatak energije	0,06	0,04	-0,01	0,05
Nedostatak volje	-0,03	-0,10	-0,28**	-0,20**
Strah od ozljeda	-0,22**	0,12	0,17**	-0,01
Nedostatak vještine	0,08	-0,15**	-0,15*	-0,08
Nedostatak resursa	0,03	0,03	0,03	0,04
Koeficijenti multiple korelacije	0,16*	0,20**	0,37**	0,26**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Najviše prepreka za tjelesnu aktivnost (varijanca 5,1 % - 15,4 %) izjavili su pripadnici *prometne policije* (tablica 49 i tablica 51). I kod pripadnika *prometne policije* prepreke za tjelesnu aktivnost koje dominiraju jesu *nedostatak volje* ( $\beta = -0,16$ ) i *nedostatak energije* ( $\beta = -0,15$ ) u domeni tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu i rekreaciji. U domeni transporta značajne prepreke čine *društveni utjecaj* ( $\beta = -0,27$ ) i *nedostatak energije* ( $\beta = -0,27$ ), dok je prepreka *nedostatak vještine* ( $\beta = 0,28$ ) značajno pozitivno povezana s TA u domeni transporta. *Nedostatak volje* dominira kao prepreka ( $\beta = -0,18$ ) kod tjelesne aktivnosti u domeni rada.

Tablica 49. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između *prepreka* za tjelesnu aktivnost i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *prometna policija*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Nedostatak vremena	0,02	0,11	-0,04	0,33
Društveni utjecaj	-0,09	-0,27**	-0,10	-0,18**
Nedostatak energije	0,04	-0,27**	-0,15*	-0,12
Nedostatak volje	-0,18**	-0,08	-0,16**	-0,22**
Strah od ozljeda	0,01	-0,03	0,05	0,02
Nedostatak vještine	-0,04	0,28**	-0,04	0,04
Nedostatak resursa	-0,03	-0,02	-0,05	-0,05
Koeficijenti multiple korelacije	0,25**	0,35**	0,41**	0,41**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Skup varijabli *prepreka za tjelesnu aktivnost* značajno je povezan s tjelesnom aktivnošću u sve tri domene tjelesne aktivnosti *kriminalističke policije* (tablica 50). Koeficijenti su multiple korelacije između 0,19 za tjelesnu aktivnost u domeni transporta i 0,36 za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 2,5 % i 11,7 % varijance. Obrazac prepreka ponavlja se kao kod *temeljne* i *prometne policije*. *Nedostatak volje* ( $\beta = -0,32$ ), *nedostatak vremena* ( $\beta = -0,14$ ) i *nedostatak vještine* ( $\beta = -0,12$ ), najveće su prepreke za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije *kriminalističke policije*. S tjelesnom aktivnošću u domeni transporta prepreke za tjelesnu aktivnost kod *kriminalističke policije* dijele najmanju količinu značajne zajedničke varijance (2,5 %). Pri toj povezanosti nedostatak volje ima negativnu povezanost ( $\beta = -0,13$ ), dok nedostatak vještine ( $\beta = 0,16$ ) i nedostatak energije ( $\beta = 0,15$ ) imaju pozitivnu povezanost s TA u domeni transporta. S tjelesnom aktivnošću u domeni rada, negativnu povezanost imaju *društveni utjecaj* ( $\beta = -0,14$ ), *nedostatak energije* ( $\beta = -0,13$ ) i *strah od ozljeda* ( $\beta = -0,13$ ), dok pozitivnu povezanost imaju *nedostatak vremena* ( $\beta = 0,23$ ) i *nedostatak vještine* ( $\beta = 0,19$ ).

Tablica 50. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između *prepreka* za tjelesnu aktivnost i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *kriminalistička policija*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Nedostatak vremena	0,23**	-0,09	-0,14*	0,04
Društveni utjecaj	-0,14*	-0,09	0,09	-0,07
Nedostatak energije	-0,13*	0,15*	0,04	0,00
Nedostatak volje	-0,07	-0,13*	-0,32**	-0,29**
Strah od ozljeda	-0,13*	-0,09	0,03	-0,11*
Nedostatak vještine	0,19**	0,16**	-0,12*	0,11*
Nedostatak resursa	0,06	0,08	0,07	0,12*
Koeficijenti multiple korelacije	0,23**	0,19**	0,36**	0,30**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Tablica 51. Rezultati regresijskih analiza *tjelesne aktivnosti* pripadnika policijskih rodova i *prepreka* za tjelesnu aktivnost, po predznaku statistički značajnih regresijskih koeficijenata

Domene	<i>Temeljna policija</i>				<i>Prometna policija</i>				<i>Kriminalistička policija</i>				<i>Svi ispitanici</i>			
	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku
<b>R<sup>2</sup></b>	1,3%	2,9%	12,6%	5,7%	5,1%	10,9%	15,4%	16,2%	4,1%	2,5%	11,7%	8,0%	2,1%	2,9%	12,9%	8,9%
Nedostatak vremena		-	-						+		-		+		-	
Društveni utjecaj						-		-						-		-
Nedostatak energije							-			-		+				
Nedostatak volje			-	-	-						-	-		-	-	-
Strah od ozljeda	+									-				-		+
Nedostatak vještine							+			+	+	-	+	+		-
Nedostatak resursa																+

Legenda: Rad – TA u domeni rada, Tra – TA u domeni transporta, Rek – TA u domeni slobodnog vremena i rekreacije, Uku – ukupna razina tjelesne aktivnosti, R<sup>2</sup> - zajednička varijanca (koeficijent multiple korelacije)

#### 4.4.2. Povezanost tjelesne aktivnosti i samoefikasnosti i navike vježbanja

Sukladno s prvim parcijalnim ciljem istražena je povezanost *samoefikasnosti i navike vježbanja* s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke* policije.

Varijable *samoefikasnosti i navike vježbanja* statistički su značajno povezane s razinom ukupne tjelesne aktivnosti pripadnika svih triju policijskih rodova. Najveća povezanost samoefikasnosti i navike vježbanja je s razinom tjelesne aktivnosti u *domeni slobodnog vremena i rekreacije*. Kod *svih* ispitanika, značajni koeficijenti multiple korelacije jesu 0,13, tj. dijele 1,5 % zajedničke varijance za tjelesnu aktivnost u domeni transporta, do 0,29 ili 8,4 % zajedničke varijance za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije (tablica 52). Značajne regresijske koeficijente imaju nezavisne varijable *dosljedno* pridržavanje programa vježbanja  $\beta = 0,17$  i *ustrajnost* u pronalaženju vremena za vježbanje  $\beta = 0,14$ , s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije.

Tablica 52. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijabli samoefikasnosti i navike vježbanja i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *svi ispitanici*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Dosljednost	0,06	0,08	0,17**	0,15**
Ustrajnost	-0,04	0,06	0,14**	0,06
Koeficijenti multiple korelacije	0,04	0,13**	0,29**	0,21**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Kod *temeljne policije* koeficijenti multiple korelacije variraju između 0,18 za tjelesnu aktivnost u domeni transporta i 0,27 za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije (tablica 53). Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 3,0 % (TA u domeni transporta) i 7,2 % (TA u domeni slobodnog vremena i rekreacije) ukupne varijance. Nezavisne varijable s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, isto kao i kod uzorka *svih* ispitanika, nemaju zajedničke varijance (0,00 % varijance). Značajne regresijske koeficijente imaju nezavisne varijable *dosljedno* pridržavanje programa vježbanja  $\beta = 0,16$  i *ustrajnost* u pronalaženju vremena za vježbanje  $\beta = 0,13$ , s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog

vremena i rekreacije, te varijabla *dosljedno* pridržavanje programa vježbanja  $\beta = 0,16$ , s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta.

Tablica 53. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijabli samoefikasnosti i navike vježbanja i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *temeljna policija*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Dosljednost	0,10	0,16**	0,16**	0,20**
Ustrajnost	-0,04	0,03	0,13*	0,05
Koeficijenti multiple korelacije	0,07	0,18**	0,27**	0,24**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Kod *prometne policije*, nezavisne varijable dijele 10,6 % zajedničke varijance s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Gotovo cijela varijanca odnosi se na varijablu *dosljedno* pridržavanje programa vježbanja  $\beta = 0,27$  (tablica 54 i 58).

Tablica 54. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijabli samoefikasnosti i navike vježbanja i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *prometna policija*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Dosljednost	-0,07	-0,03	0,27**	0,05
Ustrajnost	0,08	0,15	0,07	0,13
Koeficijenti multiple korelacije	0,04	0,12*	0,33**	0,18**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Kod *kriminalističke policije*, nezavisne varijable dijele 5,9 % zajedničke varijance s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Pri tome značajan pozitivan regresijski koeficijent ima jedna varijabla samoefikasnosti i navike vježbanja, *ustrajnost* u pronalaženju vremena za vježbanje  $\beta = 0,14$  (tablica 55 i 56).



Tablica 55. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijabli samoeфикаsnosti i navike vježbanja i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *kriminalistička policija*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Dosljednost	0,12	-0,01	0,12	0,15*
Ustrajnost	-0,07	0,08	0,14*	0,07
Koeficijenti multiple korelacije	0,08	0,08	0,25**	0,21**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Tablica 56. Rezultati regresijskih analiza *tjelesne aktivnosti* pripadnika policijskih rodova i varijabli *samoeфикаsnost i navike vježbanja*, po predznaku statistički značajnih regresijskih koeficijenata

Domene	<i>Temeljna policija</i>				<i>Prometna policija</i>				<i>Kriminalistička policija</i>				<i>Svi ispitanici</i>			
	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku
$R^2$	0,0%	3,0%	7,2%	5,4%	0,0%	1,1%	10,6%	2,8%	0,0%	0,0%	5,9%	3,9%	0,0%	1,5%	8,4%	4,2%
Dosljednost		+	+	+			+					+			+	+
Ustrajnost			+								+				+	

Legenda: Rad – TA u domeni rada, Tra – TA u domeni transporta, Rek – TA u domeni slobodnog vremena i rekreacije, Uku – ukupna razina tjelesne aktivnosti,  $R^2$  - zajednička varijanca (koeficijent multiple korelacije)

#### 4.4.3. Povezanost tjelesne aktivnosti i uživanja u tjelesnoj aktivnosti

Sukladno s prvim parcijalnim ciljem istražena je povezanost uživanja u tjelesnoj aktivnosti s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke* policije. Na uzorku *svih* ispitanika vidljivo je da značajna povezanost ne postoji između varijable *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* (nezavisna varijabla) i razine tjelesne aktivnosti u domenama *rada i transporta*. Značajana povezanost postoji s razinom tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije gdje je regresijski koeficijent  $\beta=0,30^{**}$ , te dijele značajnih 8,7 % varijance (tablica 57).

Tablica 57. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijable *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *svi ispitanici*

Nezavisna varijabla	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
<i>Uživanje u tjelesnoj aktivnosti</i>	0,07	0,09	0,30**	0,23**
Zajednička varijanca	0,4%	0,8%	8,7%	5,0%

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Kod *temeljne policije* varijabla je *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* statistički značajno povezana s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika *temeljne policije* u domeni tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu i rekreaciji, i u domeni transporta. Uživanje u tjelesnoj aktivnosti najviše je povezano s razinom tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije, s regresijskim koeficijentom  $\beta=0,33^{**}$  i zajedničkom varijancom 10,9 % (tablica 58). Uživanje u tjelesnoj aktivnosti s razinom tjelesne aktivnosti u domeni aktivnog transporta dijeli 2,8 % zajedničke varijance i ima regresijski koeficijent  $\beta=0,17^{**}$ .

Tablica 58. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijable *uživanje* u tjelesnoj aktivnosti i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *temeljna policija*

Nezavisna varijabla	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
<i>Uživanje</i> u tjelesnoj aktivnosti	0,05	0,17**	0,33**	0,26**
Zajednička varijanca	0,00%	2,8%	10,9%	6,8%

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Varijabla *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* statistički je značajno povezana s razinom tjelesne aktivnosti u svim domenama tjelesne aktivnosti jedino kod pripadnika *prometne policije*. Najveću varijancu dijeli s razinom tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije, 7,6 %, a najmanju s razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada, 1,0 % (tablica 59). Svi regresijski koeficijenti između varijable *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* i razine tjelesne aktivnosti po domenama pozitivnog su predznaka, tako da veće *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* utječe na postizanje veće razine tjelesne aktivnosti kod pripadnika *prometne policije*.

Tablica 59. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijable *uživanje* u tjelesnoj aktivnosti i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *prometna policija*

Nezavisna varijabla	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
<i>Uživanje</i> u tjelesnoj aktivnosti	0,10*	0,14**	0,28**	0,23**
Zajednička varijanca	1,0%	1,8%	7,6%	4,9%

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Kod pripadnika *kriminalističke policije*, kao i kod uzorka *svih ispitanika* vidljivo je da značajna povezanost ne postoji između varijable *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* i razine tjelesne aktivnosti u domenama *rada* i *transporta*. Značajana povezanost varijable *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* postoji s varijablom razine tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije gdje je regresijski koeficijent  $\beta = 0,25^{**}$  i dijele značajnih 6,0 % varijance (tablica 60).

Tablica 60. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijable *uživanje* u tjelesnoj aktivnosti i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *kriminalistička policija*

Nezavisna varijabla	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
<i>Uživanje</i> u tjelesnoj aktivnosti	0,08	-0,05	0,25**	0,18**
Zajednička varijanca	0,4%	0,1%	6,0%	2,9%

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

#### 4.5. Povezanost tjelesne aktivnosti i čimbenika životnog stila

Sukladno s prvim parcijalnim ciljem istraživanja istražena je povezanost čimbenika životnog stila s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije.

Prema teorijskom modelu upitnikom SLIQ ispituju se čimbenici životnog stila, način prehrane, tjelesna aktivnost, konzumacija alkohola, pušenje, stres, te ukupni životni stil.

Varijable životnog stila značajno su povezane sa svim domenama tjelesne aktivnosti u uzorku *svih* ispitanika (tablica 61). Koeficijenti multiple korelacije variraju između 0,04 za tjelesnu aktivnost u domenama transporta i rada, i 0,13 za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću *svih* ispitanika između 3,6 % (TA u domeni *transporta*) i 12,9 % (tjelesna aktivnost u domeni *slobodnog vremena i rekreacije*) ukupne varijance. Varijable *pušenje i stres* imaju statistički značajne regresijske koeficijente negativnog predznaka sa svim domenama tjelesne aktivnosti i s ukupnom tjelesnom aktivnošću *svih* ispitanika. Nezavisna varijabla *alkohol* pozitivno je povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni rada i s ukupnom tjelesnom aktivnošću *svih* ispitanika, dok varijabla *prehrana* nije statistički značajno povezana niti s jednom domenom tjelesne aktivnosti.

Tablica 61. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između čimbenika životnog stila i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *svi ispitanici*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Prehrana	-0,04	0,04	0,01	0,01
Alkohol	0,10**	0,04	0,12	0,15**
Pušenje	-0,18**	-0,15**	-0,22**	-0,28**
Stres	-0,10**	-0,02	-0,08**	-0,11**
SLIQ ukupno	0,32**	0,22**	0,48**	0,54**
Koeficijenti multiple korelacije	0,04**	0,04**	0,13**	0,14**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Kod *temeljne policije* koeficijenti multiple korelacije variraju između 0,02 za tjelesnu aktivnost u domeni rada i 0,14 za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 2,4 % (TA u domeni rada) i 14,1

% (TA u domeni slobodnog vremena i rekreacije) ukupne varijance. Varijabla *alkohol* ima pozitivne značajne regresijske koeficijente s tjelesnom aktivnošću u domenama rada, slobodnog vremena i rekreacije, te s ukupnom tjelesnom aktivnošću, dok varijabla *pušenje* ima negativnu povezanost s razinom tjelesne aktivnosti u svima domenama tjelesne aktivnosti. Varijable *prehrana* i *stres* nisu značajno povezane nit s jednom domenom tjelesne aktivnosti (tablica 62.).

Tablica 62. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između čimbenika životnog stila i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, temeljna policija

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Prehrana	-0,02	-0,02	0,03	-0,01
Alkohol	0,16**	0,05	0,09*	0,17**
Pušenje	-0,14*	-0,17**	-0,22**	-0,26**
Stres	-0,05	0,04	0,02	-0,04
SLIQ ukupno	0,23**	0,38**	0,46**	0,52**
Koeficijenti multiple korelacije	0,02**	0,06**	0,14**	0,14**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Kod *prometne policije* koeficijenti multiple korelacije variraju između 0,05 za tjelesnu aktivnost u domeni transporta i 0,22 za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije (tablica 63). Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 5,0 % (TA u domeni transporta) i 21,5 % (TA u domeni slobodnog vremena i rekreacije) ukupne varijance. Varijabla *alkohol* ima pozitivne značajne regresijske koeficijente s tjelesnom aktivnošću u domenama rada, slobodnog vremena i rekreacije, te s ukupnom tjelesnom aktivnošću, dok varijabla *pušenje* ima negativnu povezanost s razinom tjelesne aktivnosti u svima domenama tjelesne aktivnosti. Varijabla *stres* ima negativnu povezanost s razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada, slobodnog vremena i rekreacije, te s ukupnom tjelesnom aktivnošću. Varijabla *prehrana* nije značajno povezana niti s jednom domenom tjelesne aktivnosti.

Tablica 63. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između čimbenika životnog stila i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *prometna policija*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Prehrana	0,04	0,07	-0,05	0,03
Alkohol	0,15**	0,02	0,23**	0,21**
Pušenje	-0,22**	-0,16**	-0,25**	-0,31**
Stres	-0,13**	-0,04	-0,13**	-0,16**
SLIQ ukupno	0,34**	0,24**	0,60**	0,56**
Koeficijenti multiple korelacije	0,08**	0,05**	0,22**	0,22**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$

Kod *kriminalističke su policije* koeficijenti multiple korelacije između statistički neznačajnog (0,01) za tjelesnu aktivnost u domeni transporta i 0,06 za tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije (tablica 64). Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 1,0 % (TA u domeni transporta) i 6,2 % (TA u domeni slobodnog vremena i rekreacije) ukupne varijance. Varijable *pušenje i stres* imaju statistički značajne negativne regresijske koeficijente s razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada, slobodnog vremena i rekreacije, te s ukupnom tjelesnom aktivnošću, a varijabla *prehrana* ima negativan regresijski koeficijent s razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada. Varijabla *alkohol* nije značajno povezana ni s jednom domenom tjelesne aktivnosti.

Tablica 64. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između čimbenika životnog stila i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *kriminalistička policija*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Prehrana	-0,13*	0,11	0,09	0,01
Alkohol	0,00	0,02	0,04	0,03
Pušenje	-0,20**	-0,08	-0,12*	-0,23**
Stres	-0,14**	0,01	-0,10*	-0,15**
SLIQ ukupno	0,40**	-0,01	0,31**	0,44**
Koeficijenti multiple korelacije	0,03**	0,01	0,06**	0,07**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent, \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$

Tablica 65. Rezultati regresijskih analiza *tjelesne aktivnosti* pripadnika policijskih rodova i *čimbenika životnog stila*, po predznaku statistički značajnih regresijskih koeficijenata

Domene	Temeljna policija				Prometna policija				Kriminalistička policija				Svi ispitanici			
	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku
R <sup>2</sup>	2,4%	6,3%	14,1%	13,6%	8,4%	5,0%	21,5%	21,5%	3,1%	1,0%	6,2%	6,8%	3,7%	3,6%	12,9%	14,0%
Prehrana									-							
Alkohol	+		+	+	+		+	+					+			+
Pušenje	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-	-	-	-	-
Stres					-		-	-	-			-	-	-	-	-
SLIQ ukupno	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+

Legenda: Rad – TA u domeni rada, Tra – TA u domeni transporta, Rek – TA u domeni slobodnog vremena i rekreacije, Uku – ukupna razina tjelesne aktivnosti, R<sup>2</sup> - zajednička varijanca (koeficijent multiple korelacije)



#### 4.6. Povezanost tjelesne aktivnosti i društvene podrške za tjelesno vježbanje

Sukladno s prvim parcijalnim ciljem istraživanja istražena je povezanost društvene podrške za tjelesno vježbanje s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije.

Upitnikom društvene podrške za tjelesno vježbanje ispituju se podrška obitelji za tjelesno vježbanje, podrška kolega na poslu za tjelesno vježbanje, podrška prijatelja i poznanika izvan posla za tjelesno vježbanje, te ukupna društvena podrška za tjelesno vježbanje.

Varijable društvene podrške za tjelesno vježbanje (nezavisne varijable) značajno su povezane sa svim domenama tjelesne aktivnosti (zavisne varijable) u uzorku *svih ispitanika* (tablica 66). Koeficijenti multiple korelacije variraju između 0,08 za tjelesnu aktivnost u domeni *rada* i 0,36 za tjelesnu aktivnost u domeni *slobodnog vremena i rekreacije*. Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću *svih* ispitanika između 0,4 % (TA u domeni *rada*) i 13,1 % (tjelesna aktivnost u domeni *slobodnog vremena i rekreacije*) ukupne varijance. Varijabla podrška *obitelji* za tjelesno vježbanje ima statistički značajne regresijske koeficijente sa svim domenama tjelesne aktivnosti. Podrška za tjelesno vježbanje *prijatelja* i poznanika izvan posla i podrška za tjelesno vježbanje *kolega* na poslu nemaju značajnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni *rada*, no imaju značajne regresijske koeficijente s tjelesnom aktivnošću u domeni *rekreacije i slobodnog vremena*. Podrška za tjelesno vježbanje *prijatelja* i podrška za tjelesno vježbanje *kolega* na poslu imaju značajne regresijske koeficijente s tjelesnom aktivnošću u domeni *transporta*, ali podrška za tjelesno vježbanje *prijatelja* i poznanika izvan posla ima negativan predznak (tablica 66).

Tablica 66. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijabli društvene podrške za tjelesno vježbanje i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *svi ispitanici*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Obitelj	0,07**	0,09**	0,12**	0,14**
Prijatelji	0,00	-0,12**	0,11**	0,01
Kolege	0,01	0,17**	0,21**	0,17**
Koeficijenti multiple korelacije	0,08*	0,18**	0,36**	0,27**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Kod *temeljne policije* koeficijenti multiple korelacije između skupa nezavisnih i zavisnih varijabli variraju između 0,03 za tjelesnu aktivnost u domeni *rada* i 0,32 za tjelesnu aktivnost u domeni *slobodnog vremena i rekreacije* (tablica 67). Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 0,4 % (TA u domeni *rada*) i 10,0 % (TA u domeni *slobodnog vremena i rekreacije*) ukupne varijance. Varijabla podrška *kolega* na poslu za tjelesno vježbanje ima značajnu pozitivnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni *transporta*, dok sve nezavisne varijable imaju značajnu pozitivnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni *slobodnog vremena i rekreacije*.

Tablica 67. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijabli društvene podrške za tjelesno vježbanje i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *temeljna policija*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Obitelj	-0,01	0,05	0,10*	0,07
Prijatelji	0,03	-0,10	0,12*	0,04
Kolege	-0,08	0,22**	0,17**	0,16**
Koeficijenti multiple korelacije	0,03	0,19**	0,32**	0,23**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Kod *prometne policije* koeficijenti multiple korelacije variraju između 0,18 za tjelesnu aktivnost u domeni *rada* i 0,43 za tjelesnu aktivnost u domeni *slobodnog vremena i rekreacije*, i svi su statistički značajni na razini pogreške  $p < 0,01$  (tablica 68). Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 2,7 % (TA u domeni *rada*) i 17,9 % (TA u domeni *slobodnog vremena i rekreacije*) ukupne varijance. Kod pripadnika *prometne policije* podrška *obitelji* za tjelesno vježbanje značajno je povezana sa svim domenama tjelesne aktivnosti. Podrška *prijatelja* i poznanika izvan posla značajno je povezana samo s tjelesnom aktivnošću u domeni *slobodnog vremena i rekreacije*, a podrška *kolega* na poslu za tjelesno vježbanje značajno je povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni *transporta* i s tjelesnom aktivnošću u domeni *slobodnog vremena i rekreacije*.

Tablica 68. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijabli društvene podrške za tjelesno vježbanje i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *prometna policija*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Obitelj	0,14**	0,16**	0,23**	0,24**
Prijatelji	0,04	-0,03	0,15**	0,13**
Kolege	0,02	0,15**	0,14**	0,11*
Koeficijenti multiple korelacije	0,18**	0,25**	0,43**	0,37**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Kod *kriminalističke policije* koeficijenti multiple korelacije nezavisnih i zavisnih varijabli variraju između 0,08 za tjelesnu aktivnost u domeni *rada* (nije statistički značajan) i 0,34 za tjelesnu aktivnost u domeni *slobodnog vremena i rekreacije* (tablica 69). Skup nezavisnih varijabli dijeli s tjelesnom aktivnošću između 0,2 % (TA u domeni *rada*) i 10,8 % (TA u domeni *slobodnog vremena i rekreacije*) ukupne varijance. Kod pripadnika *kriminalističke policije* podrška *obitelji* za tjelesno vježbanje nije značajno povezana ni s jednom domenom tjelesne aktivnosti. Podrška *prijatelja* i poznanika izvan posla povezana je značajno, negativno, samo s tjelesnom aktivnošću u domeni *transporta*, dok je podrška *kolega* na poslu za tjelesno vježbanje značajno povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni *transporta* i s tjelesnom aktivnošću u domeni *slobodnog vremena i rekreacije*.

Tablica 69. Rezultati niza višestrukih regresijskih analiza između varijabli društvene podrške za tjelesno vježbanje i tjelesne aktivnosti – standardizirani regresijski koeficijenti i koeficijenti multiple korelacije, *kriminalistička policija*

Nezavisne varijable	Zavisna varijabla, $\beta$			
	TA rad	TA transport	TA rekreacija	Ukupna TA
Obitelj	0,08	0,08	0,03	0,11*
Prijatelji	-0,08	-0,23**	0,07	-0,10
Kolege	0,02	0,12*	0,27**	0,21**
Koeficijenti multiple korelacije	0,08	0,19**	0,34**	0,24**

$\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

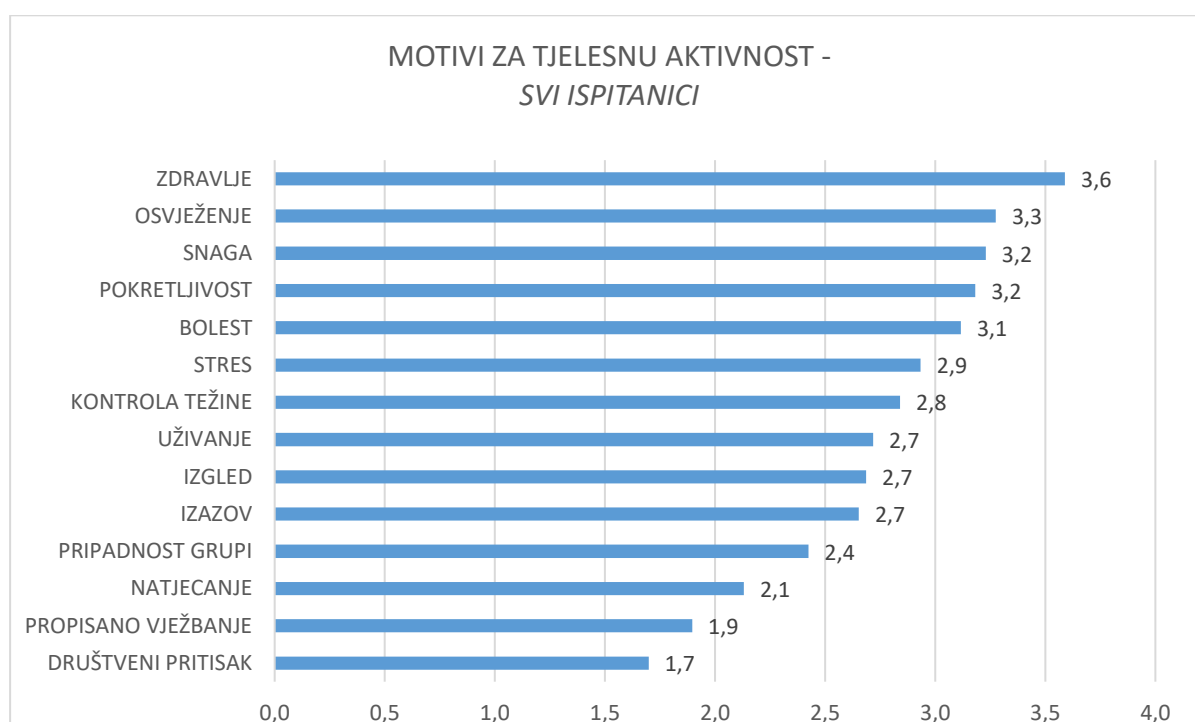
Tablica 70. Rezultati regresijskih analiza *tjelesne aktivnosti* pripadnika policijskih rodova i *društvene podrške za tjelesno vježbanje*, po predznaku statistički značajnih regresijskih koeficijenata

Domene	<i>Temeljna policija</i>				<i>Prometna policija</i>				<i>Kriminalistička policija</i>				<i>Svi ispitanici</i>			
	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku	Rad	Tra	Rek	Uku
$R^2$	0,4%	3,3%	10,0%	4,7%	2,7%	6,0%	17,9%	13,5%	0,2%	3,0%	10,8%	5,2%	0,4%	3,0%	13,1%	7,3%
Obitelj			+		+	+	+	+				+	+	+	+	+
Prijatelji			+				+			+				-	+	
Kolege		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+

Legenda: Rad – TA u domeni rada, Tra – TA u domeni transporta, Rek – TA u domeni slobodnog vremena i rekreacije, Uku – ukupna razina tjelesne aktivnosti,  $R^2$  - zajednička varijanca (koeficijent multiple korelacije)

#### 4.7. Razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost kod različitih rodova policijskih službenika

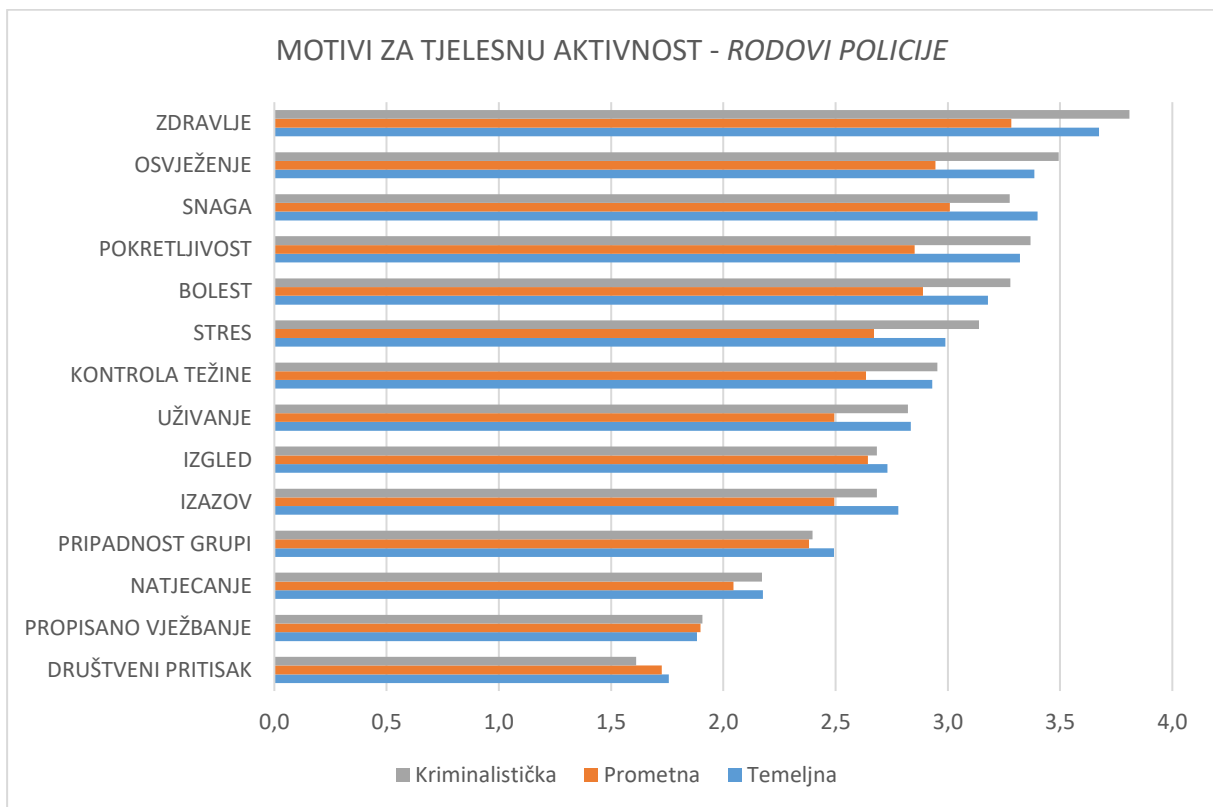
Sukladno s drugim parcijalnim ciljem istražene su razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost policijskih službenika policijskih rodova *temeljne, prometne i kriminalističke policije*. Na temelju upitnika EMI-2 izračunati su rezultati ispitanika na 14 varijabli: kontrola težine, bolest, osvježenje, izgled, društveni pritisak, stres, zdravlje, snaga, uživanje, pripadnost grupi, propisano vježbanje, natjecanje, pokretljivost, izazov, te ukupni motivi za uključivanje u tjelesnu aktivnost.



Grafički prikaz 20. Motivi za tjelesnu aktivnost *svih ispitanika* rangirani prema vrijednosti aritmetičke sredine pojedine varijable

Rezultati varijabli motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost izračunati su kao aritmetička sredina čestica za svaki motiv. Rezultati motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost *svih ispitanika* (N=1820) nalaze se hijerarhijskim nizom prikazani u grafičkom prikazu 21. Najvažniji motivi za uključivanje u tjelesnu aktivnost prema rangu jesu „zdravlje“, „osvježenje“, „snaga“, „pokretljivost“, „bolest“, a motivi s najmanjim utjecajem na uključivanje u tjelesnu aktivnost su „izazov“, „pripadnost grupi“, „natjecanje“, „propisano vježbanje“ i „društveni pritisak“.

Rezultati motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost pojedinih rodova policije uglavnom slijede po važnosti utjecaja zajedničke rezultate (tablica 71), no ipak postoje određene razlike. Tako je svima rodovima policije kao motiv za uključivanje u tjelesnu aktivnost najvažniji motiv „zdravlje“, a najmanje važan motiv „društveni pritisak“. Temeljnoj i prometnoj policiji „snaga“ je važniji motiv od „osvježenja“. Kriminalističkoj je policiji motiv „pokretljivost“ važniji od motiva „snage“. Prometnoj je policiji motiv „izgled“ važniji od motiva „uživanje“, temeljnoj policiji je motiv „izazov“ važniji od motiva „izgled“ (grafički prikaz 20). Najviše vrijednosti ukupnih motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost iskazali su policijski službenici *kriminalističke policije* (AS=2,84), a najmanje policijski službenici *prometne policije* (AS=2,57) (tablica 71).



Grafički prikaz 21. Motivi za tjelesnu aktivnost *temeljne, prometne i kriminalističke policije*

Analizom K-S testa utvrđeno je da se distribucije svih izmjerenih varijabli značajno razlikuju od normalne distribucije, te su za analizu razlika korištene neparametrijske statističke metode. Na osnovi Kruskal-Wallisove ANOVA-e može se zaključiti da se rodovi *temeljne, prometne i kriminalističke policije* međusobno statistički značajno razlikuju u devet od četrnaest motiva za

uključivanje u tjelesnu aktivnost (tablica 71). Razlika postoji u motivima „kontrola težine“, „bolest“, „osvježenje“, „stres“, „zdravlje“, „snaga“, „uživanje“, „pokretljivost“ i „izazov“ (tablica 71). Motivacija za uključivanje u tjelesnu aktivnost nešto je veća kod *kriminalističke policije* nego kod *temeljne policije*, ali je najmanja kod *prometne policije*.

Tablica 71. Deskriptivni parametri i razlike u strukturi motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost *temeljne, prometne i kriminalističke policije*

Motiv	<i>Temeljna policija</i>	<i>Prometna policija</i>	<i>Kriminalistička policija</i>	T-P	T-K	P-K	
	(N=610)	(N=603)	(N=607)				
	AS (SD)	AS (SD)	AS (SD)	P*	p	p	p
Kontrola težine	2,93 (1,32)	2,63 (1,28)	2,95 (1,27)	0,000	0,000	0,772	0,000
Bolest	3,17 (1,23)	2,89 (1,25)	3,28 (1,16)	0,000	0,000	0,142	0,000
Osvježenje	3,38 (1,17)	2,95 (1,21)	3,49 (1,12)	0,000	0,000	0,118	0,000
Izgled	2,73 (1,32)	2,64 (1,20)	2,68 (1,30)	0,194	0,068	0,516	0,279
Društveni pritisak	1,76 (1,32)	1,73 (1,14)	1,61 (1,23)	0,098	0,922	0,084	0,046
Stres	2,99 (1,24)	2,67 (1,17)	3,14 (1,14)	0,000	0,000	0,039	0,000
Zdravlje	3,67 (1,04)	3,28 (1,22)	3,81 (1,00)	0,000	0,000	0,016	0,000
Snaga	3,40 (1,17)	3,01 (1,19)	3,28 (1,12)	0,000	0,000	0,064	0,000
Uživanje	2,83 (1,24)	2,49 (1,16)	2,82 (1,27)	0,000	0,000	0,966	0,000
Pripadnost grupi	2,49 (1,37)	2,38 (1,17)	2,40 (1,24)	0,304	0,148	0,233	0,814
Propisano vježbanje	1,88 (1,21)	1,90 (1,09)	1,91 (1,16)	0,751	0,517	0,511	0,932
Natjecanje	2,18 (1,38)	2,05 (1,17)	2,17 (1,26)	0,209	0,177	0,825	0,092
Pokretljivost	3,32 (1,20)	2,85 (1,21)	3,37 (1,11)	0,000	0,000	0,649	0,000
Izazov	2,78 (1,30)	2,49 (1,19)	2,68 (1,22)	0,000	0,000	0,257	0,001
Ukupno	2,83 (0,96)	2,57 (0,93)	2,84 (0,88)	0,000	0,000	0,707	0,000

AS – aritmetička sredina

SD – standardna devijacija

P\* – Kruskal – Wallis ANOVA

T – P – Mann-Whitney Test – *temeljna – prometna policija*,

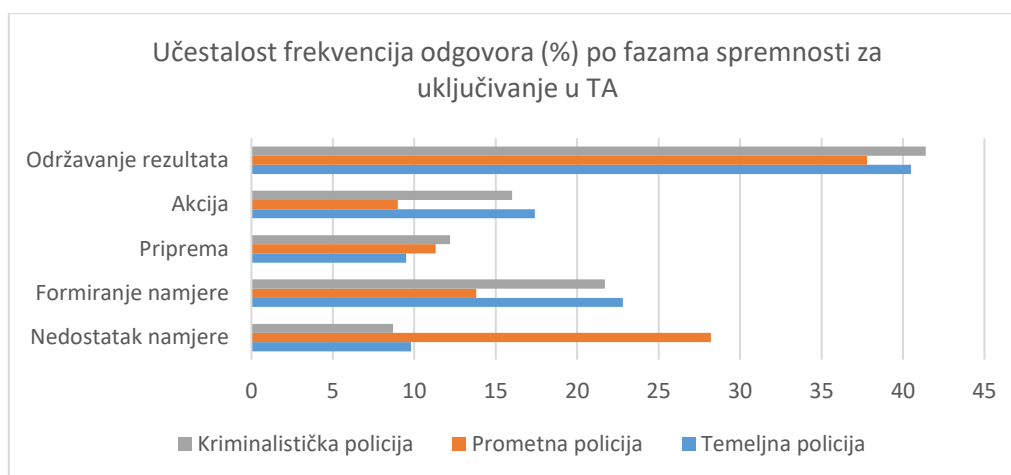
T – K – Mann-Whitney Test – *temeljna – kriminalistička policija*,

P – K – Mann-Whitney Test – *prometna – kriminalistička policija*.

#### 4.8. Razlika u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesne aktivnosti kod različitih rodova policijskih službenika

Sukladno s drugim parcijalnim ciljem istražene su razlike u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost policijskih službenika, pripadnika *temeljne*, *prometne* i *kriminalističke policije*.

Na temelju definiranih kombinacija odgovora izračunati su rezultati ispitanika na 5 varijabli: nedostatak namjere, formiranje namjere, priprema, akcija i održavanje.



Grafički prikaz 22. Stupanj spremnosti za uključivanje u TA policijskih rodova

Rezultati prikazani u grafičkom prikazu 22. i tablici 72 prikazuju kako se *prometna policija* najmanje namjerava uključiti u tjelesnu aktivnost (28,2 %), dok je udio ispitanika u fazi *nedostatka namjere* za uključivanje u tjelesnu aktivnost *temeljne* i *kriminalističke policije* oko tri puta manji. U fazi *formiranja namjere* za uključivanje u tjelesnu aktivnost najmanju učestalost imaju policijski službenici *prometne policije*, a *temeljna* i *kriminalistička policija*, imaju podjednaku i veću učestalost. Što se tiče faze *pripreme* za uključivanje u tjelesnu aktivnost, učestalost policijskih službenika triju policijskih rodova podjednaka je. U fazi *akcije*, najmanje se policijskih službenika *prometne policije* (9,0 %), bavi nekim oblikom tjelesnog vježbanja manje od šest mjeseci, dok je proporcija temeljnih (17,4 %) i kriminalističkih policajaca (16,0 %) u fazi *akcije* veća. Učestalost pripadnika triju policijskih rodova u fazi *održavanja rezultata* podjednaka je i kreće se u rasponu od 37,8 do 41,4 %.

Analizom K-S testa utvrđeno je da se distribucije svih izmjerenih varijabli značajno razlikuju od normalne distribucije, te su za analizu razlika korištene neparametrijske statističke metode.



Tablica 72. Deskriptivni parametri i razlike u spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost temeljne, prometne i kriminalističke policije

Stupanj spremnosti za uključivanje u TA	Temeljna policija (N=610)	Prometna policija (N=603)	Kriminalistička policija (N=607)	P*	T-P	T-K	P-K
	%	%	%	P*	p	p	p
Nedostatak namjere	9,8	28,2	8,7	0,000	0,000	0,507	0,000
Formiranje namjere	22,8	13,8	21,7	0,000	0,000	0,663	0,000
Priprema	9,5	11,3	12,2	0,314	0,313	0,133	0,621
Akcija	17,4	9,0	16,0	0,000	0,000	0,514	0,000
Održavanje rezultata	40,5	37,8	41,4	0,423	0,339	0,761	0,208

P\* – Kruskal – Wallis ANOVA

T – P – Mann-Whitney Test – temeljna – prometna policija,

T – K – Mann-Whitney Test – temeljna – kriminalistička policija,

P – K – Mann-Whitney Test – prometna – kriminalistička policija.

Razlike između rodova policije u fazama za uključivanje u tjelesnu aktivnost vidljive su u tablici 72. Vrijednosti hi – kvadrat testa sa vjerojatnošću pogreške  $p < 0,001$  pokazuju da postoje tri faze za uključivanje u tjelesnu aktivnost u kojima postoji značajna razlika između temeljne, prometne i kriminalističke policije. Statistički značajne razlike postoje u fazi nedostatak namjere, formiranje namjere i u fazi akcija.

## 5. RASPRAVA

### 5.1. Povezanost tjelesne aktivnosti i sociodemografskih čimbenika

U ovom radu utvrđena je statistički značajna povezanost skupa sociodemografskih varijabli s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije*. Medijan ukupne razine tjelesne aktivnosti policijskih službenika Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske bio je 3360 MET-minuta/tjedno, što je 56,0 MET-sati/tjedno, tj. iznosio bi 2 sata dnevno ako bi sva aktivnost bila umjerenim intenzitetom od 4 MET-a. Rezultati ukazuju na relativno visoku razinu ukupne tjelesne aktivnosti ukupnog uzorka ispitanika (Armstrong i Bull, 2006). Ipak, ovo je znatno niža razina tjelesne aktivnosti od razine tjelesne aktivnosti sredovječnih zaposlenika u Hrvatskoj, koja iznosi 78,8 MET-sati/tjedno ili 2,8 sati dnevno ako bi sva aktivnost bila umjerenim intenzitetom od 4 MET-a (Jurakic, Golubić, Pedisic i Pori, 2014), a približna je razini tjelesne aktivnosti općeg sredovječnog hrvatskog stanovništva, 58,2 MET-sati/tjedno ili 2,1 sati dnevno ako bi sva aktivnost bila umjerenim intenzitetom od 4 MET-a (Jurakić, Pedišić i Andrijašević, 2009). Uspoređujući ukupnu razinu tjelesne aktivnosti policijskih službenika s ukupnom razinom tjelesne aktivnosti policijskih službenika (3581,5 MET-min/tjedno) MUP-a RH, jednake dobi od 20. do 63. godine i istih ustrojstvenih jedinica (rodova) (Lauš i Lauš, 2017), ukupna razina tjelesne aktivnosti gotovo je jednaka. Postoje značajne razlike u razini ukupne tjelesne aktivnosti između policijskih rodova, pri čemu *temeljna policija* ima najveću razinu ukupne tjelesne aktivnosti (3840,0 MET-min/tjedno), a najmanju *prometna policija* (2640,0 MET-min/tjedno). Razlike između ovih triju rodova policije postoje u svim domenama tjelesne aktivnosti, a u svim domenama najvišu razinu tjelesne aktivnosti ima *temeljna policija*, dok najnižu ima *prometna policija*. Tako je u domeni tjelesne aktivnosti tijekom rada (sav rad tijekom uobičajenog tjedna „umjerenog“ ili „visokog“ intenziteta u trajanju najmanje 10 minuta) medijan tjelesne aktivnosti *temeljne policije* 480 MET-min/tjedno ili 8,0 MET-sati/tjedno, što je 17,1 minuta dnevno ako bi sva aktivnost bila umjerenim intenzitetom od 4 MET-a. Rezultati pokazuju manju razinu tjelesne aktivnosti u domeni rada od sredovječnog hrvatskog stanovništva koje postiže 52,50 MET-sati/tjedno (Jurakić i sur., 2009). Analizirajući strukturu rada policijskih službenika, Anderson, Plecas i Segger (2001), utvrđuju da u prosjeku, policajci rade sjedeći više od pola radnog vremena, više od dva sata stoje i oko sat i pol rade hodajući.

Najviše tjelesne aktivnosti u domeni transporta (svako hodanje ili vožnja biciklom u uobičajenom tjednu, koje traje najmanje 10 minuta bez prekida) ima *temeljna policija*, 320 MET-min/tjedno, ili 5,33 MET-sat/tjedno, što je 11,4 minute dnevno (umjerena tjelesna aktivnost), dok *prometna* i *kriminalistička policija* imaju manje. U ovoj domeni tjelesne aktivnosti policijski službenici *temeljne policije* imaju više tjelesne aktivnosti nego sredovječni hrvatski muškarci (Jurakić, i sur., 2009), koji su imali 148,8 MET-min/tjedno, 2,48 MET-sati/tjedno, ili 5,31 minuta dnevno. Razlika postoji u domeni slobodnog vremena i rekreacije u kojoj pripadnici svih triju rodova policije imaju značajno veće razine tjelesne aktivnosti od sredovječnog hrvatskog stanovništva (1200,0 prema 360,0 MET-min/tjedno). Promatrajući strukturu tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije vidljivo je da je najveća tjelesna aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije, a manja u domenama tjelesne aktivnosti rada i transporta (tablica 13). Na uzorku 154 poljska *prometna* i interventna policajca Soroka i Sawicki (2014) utvrdili su značajno veću razinu ukupne tjelesne aktivnosti (7182,1 MET-min/tjedno), a najveću razinu tjelesne aktivnosti ispitanici su postizali prilikom rada (4893,4 MET-min/tjedno). Vrijeme sjedenja tijekom jednog uobičajenog dana policijskih službenika (360,0 minuta) u ovome radu manje je od vremena koje su iskazale policijske službenice (430,9 minuta) (Lauš i Lauš, 2017). Prema Ravikumar, Kanagarethinam, Nair i Kar (2017) i Thayyil, Jayakrishnan, Raja i Cherumanalil (2012), policijski službenici imaju visoku učestalost kardiovaskularnih čimbenika rizika, a jedan je od čimbenika sjedilački način života.

Sociodemografske karakteristike (dob, staž, bračno stanje, broj djece, broj članova kućanstva, školska sprema, mjesečni prihod, mjesečnog prihoda kućanstva, veličina mjesta/grada stanovanja i broj noćnih smjena tjedno) korelati su koji s tjelesnom aktivnošću po domenama tjelesne aktivnosti kod pripadnika *temeljne*, *prometne* i *kriminalističke policije* dijele 1,7 do 6,3 % zajedničke varijance. Pri tome, najviše zajedničke varijance dijele s tjelesnom aktivnošću u domenama rada, 4,4 – 6,3 %, slobodnog vremena i rekreacije 1,8 – 5,7 % i tjelesnom aktivnošću u domeni transporta 1,7 – 2,1 %.

Rezultati regresijskih analiza upućuju na značajnu pozitivnu povezanost *dobi* s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta pripadnika *temeljne policije*, kao i cjelokupnog uzorka ispitanika također u domeni transporta. Kod rodova *prometne* i *kriminalističke policije* i preostalim mogućim vezama *dobi* s tjelesnom aktivnošću po domenama ne postoje statistički značajne veze. O povećanju tjelesne aktivnosti u domeni transporta s povećanjem *dobi* govore Fishman, Böcker i Helbich (2015) i Lachapelle i Frank (2009), istovremeno utvrđujući da je tjelesna aktivnost u domeni transporta pozitivno povezana s prihodom kućanstva, vlasništvom bicikla, gradskom gustoćom i temperaturom zraka, i kako vlasništvo automobila ima visoku

negativnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta. U dosadašnjim istraživanjima dob je bila negativno povezana, dosljedna odrednica ukupne tjelesne aktivnosti, (Chau, Chey, Burks-Young, Engelen i Bauman, 2017; Trost i sur., 2002). Jedno od potencijalnih objašnjenja te povezanosti jest to što se izgledi za uključivanje u tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije i tjelesne aktivnosti u domeni rada smanjuju s povećanjem dobi (Morseth, Jacobsen, Emaus, Wilsgaard, i Jørgensen, 2016; Marques, Martins, Sarmiento, Ramos, Diniz i Costa, 2015; Wallmann-Sperlich i Froboese, 2014).

*Godine radnog staža* u policiji *svih* ispitanika, a isto tako i pripadnika *prometne policije* značajno su negativno povezane s razinom tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije i s razinom ukupne tjelesne aktivnosti. Kod rodova *temeljne* i *kriminalističke policije* i preostalim mogućim vezama *radnog staža* s razinom tjelesne aktivnosti po domenama ne postoje statistički značajne veze. Tako se povećanjem staža u policiji kod policijskih službenika smanjuje razina tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije, kao i razina ukupne tjelesne aktivnosti, a povećava se razina tjelesne aktivnosti u domeni transporta. Bonneau i Brown (1995), navode kako postoji dosljedna negativna povezanost godina *radnog staža* u policiji i tjelesne kondicije. Anderson, Plecas i Segger (2001), analizirajući policijski posao i zadatke policijskih službenika, utvrđuju kako se tjelesna priroda posla ne mijenja s godinama *radnog staža* i policijskim rangom. Zaključuju sljedeće: ako je tjelesna kondicija uistinu vezana uz posao, svi policijski službenici trebali bi biti obvezni održavati istu razinu tjelesne kondicije. U kontekstu rezultata ovog istraživanja, intervencijama za tjelesnu aktivnost trebalo bi obuhvatiti pripadnike *prometne policije* s najvećim stažom, a promocija bi trebala biti usmjerena na tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije.

U ovom radu, *bračno stanje* nema statistički značajnu povezanost s tjelesnom aktivnošću policijskih službenika. Oženjeni policijski službenici imaju značajno više djece od onih u drugim bračnim statusima, žive u kućanstvu s većim brojem članova kućanstva, imaju viši stupanj školske spreme i veći indeks tjelesne mase. Dosadašnji rezultati longitudinalnih istraživanja različitih autora nisu pokazali dosljednost ove odrednice tjelesne aktivnosti. U preglednom radu Engberg, Alen, Kukkonen-Harjula, Peltonen, Tikkanen i Pekkarinen (2012), upućuju na nekoliko longitudinalnih istraživanja u kojima nije pronađena statistički značajna povezanost razine tjelesne aktivnosti ispitanika i njihova bračnog statusa. Ipak, u istraživanju Ortega, Brown, Lee, Baruth, Sui i Blair (2010), biti u braku bilo je povezano s manjom razinom tjelesne aktivnosti, biti razveden s većom razinom tjelesne aktivnosti, a ponovni ulazak u brak s manjom razinom tjelesne aktivnosti. Prema bračnom statusu, razina tjelesne aktivnosti bila je

niža među udovcima nego među osobama drugog bračnog statusa (Pan, Cameron, DesMeules, Morrison, Craig i Jiang, 2009).

*Broj je djece* u istraživanju značajno pozitivno povezan s razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada temeljne policije, s razinom tjelesne aktivnosti u domeni transporta prometne policije, s razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada i razinom ukupne tjelesne aktivnosti svih ispitanika, tj. službenici koj imaju djecu općenito su tjelesno aktivniji. Samo kod kriminalističke policije ne postoji nikakva značajna povezanost broja djece s tjelesnom aktivnošću. Kod pripadnika prometne policije broj djece pozitivno je povezan s razinom tjelesne aktivnosti u domeni transporta, a najviše policijskih službenika koji nemaju djecu nalazi se u pripadnika prometne policije (35,3 %). Prema Panter, Griffin, Dalton i Ogilvie (2013), vjerojatnije je da će osobe bez djece češće koristiti prijevoz biciklom, ili ići pješice na posao, ili na taj način sudjelovati u prometu. S druge pak strane, broj djece, životna dob, indeks tjelesne mase, broj kroničnih oboljenja i broj automobila u kućanstvu negativno su povezani s razinom tjelesne aktivnosti u domeni transporta (Bopp, Kaczynski i Campbell, 2013). Veći broj djece u obitelji negativno je povezan razinom tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije (Brown i Roberts, 2011; Farrell i Shields, 2002). Zaključno, broj djece u obitelji pozitivna je značajna determinanta tjelesne aktivnosti policijskih službenika. Povezana je s većom razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada i s većom razinom ukupne tjelesne aktivnosti. Primjereni intervencijski programi, uzimajući u obzir i veću količinu tjelesne aktivnosti u domeni rada, trebaju se provoditi u slobodnom vremenu policijskih službenika.

*Broj članova kućanstva* negativno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada kao i s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije temeljne policije, no, pozitivno je povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni rada kriminalističke policije, te negativno povezan s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta svih ispitanika. Kod prometne policije ne postoji nikakva značajna povezanost broja članova kućanstva s tjelesnom aktivnošću. Svaki rod policije očito ima svoje specifičnosti, a značajne povezanosti rodova s istim domenama tjelesne aktivnosti razlikuju se i po predznaku (tjelesna aktivnost u domeni rada kod temeljne i kriminalističke policije). U dosadašnjim istraživanjima drugih autora nisu pronađeni rezultati koji govore o povezanosti razine tjelesne aktivnosti i broja članova kućanstva. U kontekstu rezultata ovog istraživanja, prilikom oblikovanja intervencija za tjelesnu aktivnost posebnu bi pažnju trebalo posvetiti pripadnicima temeljne policije koji žive u kućanstvima s većim brojem članova, a promociju bi trebalo usmjeriti na tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije.

Sljedeća tri obilježja pripadaju socioekonomskom statusu ispitanika, a to su razina obrazovanja, mjesečni prihod i prihod kućanstva. Socioekonomska mjera govori o položaju osobe unutar hijerarhijske društvene strukture, a temeljena je na dohotku, obrazovanju i zanimanju, te je jedna od važnih odrednica zdravstvenog statusa (Patro, Jeyashree i Gupta, 2012).

Razina obrazovanja (*školska sprema*) kod naših ispitanika ima pozitivnu značajnu povezanost s razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada pripadnika svih triju policijskih rodova i s razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada *svih* ispitanika, kao i s ukupnom razinom tjelesne aktivnosti *svih* ispitanika. Tjelesna aktivnost u domeni rada odnosi se na tjelesnu aktivnost na radnome mjestu, ali i na tjelesnu aktivnost prilikom rada izvan radnog vremena. S obzirom na to da policijski službenici koji imaju veću razinu obrazovanja, te više vremena provode sjedeći u uredu, može se pretpostaviti da se veća razina tjelesne aktivnosti u domeni rada kod njih može pripisati radu izvan radnog vremena kao što su primjerice kućanski poslovi ili rad u vrtu. Istraživanja u razvijenim zemljama pokazuju da razina obrazovanja pozitivno korelira s tjelesnom aktivnošću (Bauman i sur., 2012), ali suprotan odnos je u državama s niskim dohotkom (Vaidya i Krettek, 2014). Zahtjevi za obavljanje posla obuhvaćaju kognitivne, tjelesne i emocionalne stresore, a visoki zahtjevi na poslu imaju negativan učinak na razinu tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije (Häusser i Mojzisch, 2017).

*Mjesečni prihod* ima negativnu povezanost s razinom tjelesne aktivnosti u domenama rada i transporta, te s razinom ukupne tjelesne aktivnosti pripadnika *temeljne policije*. Isto tako, mjesečni prihod ima negativnu povezanost s razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada *kriminalističke policije* i s razinom tjelesne aktivnosti u domenama rada i transporta *svih* ispitanika. Međutim, mjesečni prihod ima pozitivnu povezanost s razinom tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije i s razinom ukupne tjelesne aktivnosti *prometne policije*, kao i s razinom tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije *svih* ispitanika. *Prihod kućanstva* kod naših ispitanika ima pozitivnu povezanost s ukupnom tjelesnom aktivnošću *temeljne policije* kao i s tjelesnom aktivnošću u slobodnom vremenu i rekreaciji *svih* ispitanika. Istraživanja provedena u razvijenim zemljama govore o dosljednoj pozitivnoj povezanosti tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije i visokog ili višeg socioekonomskog statusa odraslih ispitanika, a isto tako govore o većoj tjelesnoj aktivnosti u domeni rada kod ispitanika u nižim socioekonomskim skupinama (Beenackers, Kamphuis, Giskes, Brug, Kunst, Burdorf i van Lenthe, 2012; Chen i sur., 2015; Seiluri, Lahti, Rahkonen, Lahelma i Lallukka, 2011). Prema Beenackers i sur. (2012), socioekonomske razlike

u ukupnoj tjelesnoj aktivnosti i tjelesnoj aktivnosti u domeni transporta ne pokazuju dosljedan obrazac kod populacije odraslih.

*Veličina naselja/grada* sociodemografska je odrednica tjelesne aktivnosti koja je negativno povezana s razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada *svih* policijskih rodova i s razinom ukupne tjelesne aktivnosti *svih* ispitanika. Policijski službenici koji žive u manjim naseljima/gradovima imaju više tjelesne aktivnosti u domeni rada. Od ukupnog broja, 50,7 % naših ispitanika živi u naseljima/gradovima do 10.000 stanovnika. Takva naselja/gradovi većinom su ruralnog tipa i u njima živi pretežito seosko stanovništvo. S obzirom na to da prema Zakonu o policiji (NN 34/11) čl. 37. st. 2. policijski službenici iznimno smiju, izvan redovitog radnog vremena i po prethodno pribavljenom pisanom odobrenju glavnog ravnatelja ili osobe koju on za to ovlasti, obavljati samostalno ili kod pravne ili kod fizičke osobe samo poslove koji ne utječu na zakonito i pravilno obavljanje policijskih poslova, određeni broj policijskih službenika koristi ovo pravo u svrhu popravljivanja kućnog budžeta. U ovome istraživanju razina tjelesne aktivnosti u *domeni slobodnog vremena i rekreacije* policijskih službenika nije statistički značajno povezana s veličinom naselja ili grada u kojem žive. U svojim istraživanjima, Bauman i sur. (2012) i Patterson, Cleland, Venn, Blizzard i Gall (2014), utvrdili su negativnu povezanost razine tjelesne aktivnosti odraslih muškaraca u *domeni slobodnog vremena i rekreacije* sa življenjem u ruralnim sredinama, nasuprot pozitivnoj povezanosti sa življenjem u urbanim sredinama. Zaključno, *veličina naselja/grada* značajna je odrednica tjelesne aktivnosti policijskih službenika, a pretpostavlja se da rad izvan radnog vremena uvjetuje povećanje tjelesne aktivnosti policijskih službenika koji žive u ruralnim sredinama.

*Broj noćnih smjena tjedno* značajno je pozitivno povezan prije svega s razinom tjelesne aktivnosti u domeni rada *temeljne policije, kriminalističke policije* i *svih* ispitanika, a zatim i s ukupnom razinom tjelesne aktivnosti *kriminalističke policije* i *svih* ispitanika, i s razinom tjelesne aktivnosti u domeni transporta *kriminalističke policije*. No, vidljivo je da razina tjelesne aktivnosti pripadnika *prometne policije* nema ni u jednoj domeni tjelesne aktivnosti značajnu povezanost s brojem noćnih smjena tjedno. Anderson i sur. (2001), utvrđuju da u prosjeku, policajci rade sjedeći više od pola radnog vremena, više od dva sata stoje i oko sat i pol rade hodajući, a Ramey, Perkhounkova, Moon, Tseng, Wilson, Hein i Franke (2014), tvrde da je zanimanje policijski službenik prije svega sjedilačko zanimanje, stoga, vjerojatno veću razinu tjelesne aktivnosti u domeni rada policijski službenici postižu izvan svojeg radnog vremena radeći druge poslove. Epidemiološke studije govore o povezanosti smjenskog rada sa smanjenom količinom i kvalitetom spavanja (Charles i sur., 2007). Nakon odrađene noćne smjene policijski službenici po danu imaju kraće i manje kvalitetno spavanje i često poslije,

istog dana, obavljaju druge, njima potrebne poslove prilikom kojih mogu imati umjerenu i visoku razinu tjelesne aktivnosti.

Stoga bi se intervencijski programi tjelesne aktivnosti za policijske službenike trebali planirati u njihovu radnom vremenu, za vrijeme njihovih dnevnih smjena, ali i u njihovu slobodnom vremenu, provodeći sportsko-rekreacijske aktivnosti primjerene različitim interesima policijskih službenika. Slijedom rečenog, prostor za intervencijske programe tjelesne aktivnosti za policijske službenike postoji u sve tri domene tjelesne aktivnosti. Vodeći brigu o potrebama službe i organizacije rada, programe tjelesne aktivnosti i policijskih treninga potrebno je provoditi u radnom vremenu policijskih službenika, tijekom dnevnih radnih smjena. Provedbom programa tjelesne aktivnosti za homogenizirane grupe kao i provedbom individualnih programa, s učestalošću najmanje dva puta tjedno, omogućila bi se policijskim službenicima minimalna količina potrebne tjelesne aktivnosti. Policijski su službenici za policijsku službu izabrani i na temelju njihovih iznadprosječnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, no one se ne održavaju naknadno, što se odražava malim brojem policijskih službenika koji se redovito bave tjelesnom aktivnošću (Thayyil, Jayakrishnan, Raja i Cherumanalil, 2012).

Zaključno, ukupna tjelesna aktivnost policijskih službenika Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske visoke je razine, 3360 MET-minuta/tjedno (*prema GPAQ Analysis Guide*). Razlike između rodova temeljne, *prometne* i *kriminalističke policije* postoje u svim domenama tjelesne aktivnosti, a u svim domenama najvišu razinu tjelesne aktivnosti ima *temeljna policija*. Policijski službenici najveću razinu tjelesne aktivnosti postižu u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Sociodemografske odrednice tjelesne aktivnosti policijskih službenika - dob, staž, bračno stanje, broj djece, broj članova kućanstva, školska sprema, mjesečni prihod, mjesečni prihod kućanstva, veličina mjesta/grada stanovanja i broj noćnih smjena tjedno imaju najveću povezanost, najviše zajedničke varijance, s *tjelesnom aktivnošću u domeni rada* te je ovu činjenicu potrebno uzeti u obzir prilikom promicanja tjelesne aktivnosti policijskih službenika i prilikom planiranja i programiranja policijskih treninga. Prilikom oblikovanja intervencija za promociju tjelesne aktivnosti policijskih službenika posebnu pažnju treba obratiti na sljedeće grupacije: pripadnike *prometne* policije s najvećim stažom i niskom razinom mjesečnih prihoda te pripadnike *temeljne* policije koji žive u kućanstvima s većim brojem članova, a promocija bi trebala biti usmjerena na tjelesnu aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije.



## 5.2. Povezanost tjelesne aktivnosti i psiholoških čimbenika

### 5.2.1. Povezanost tjelesne aktivnosti i *prepreka* za tjelesnu aktivnost

Prepreke za tjelesnu aktivnost onemogućuju policijske službenike da u svakodnevnom životu imaju redovitu tjelesnu aktivnost (Butryn, Arigo, Raggio, Kaufman, Kerrigan i Forman, 2015; Brown, Heath, Martin, i National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (U.S.), 2010). Prepreke za tjelesnu aktivnost policijskih službenika rangirane su jednako kao prepreke za tjelesnu aktivnost u brojnim istraživanjima, kao što su istraživanja Kulavic, Hultquist i McLester (2013), Lovell, El Ansari i Parker (2010), Ross i Mel (2016). Stoga su značajnost utjecaja na tjelesnu aktivnost kao i hijerarhijsko rangiranje prepreka bile očekivane. Počevši od prepreka s najvećim utjecajem na tjelesnu aktivnost policijskih službenika, na prvome je mjestu prepreka *nedostatak volje*, a zatim slijede prepreke *nedostatak vremena*, *društveni utjecaj*, *nedostatak vještine*, *strah od ozljeda*, *nedostatak energije* i *nedostatak resursa*.

U ovom radu, prepreka za tjelesnu aktivnost *nedostatak volje*, a zatim i prepreka *društveni utjecaj* imaju najveću negativnu funkcionalnu povezanost s *ukupnom razinom tjelesne aktivnosti svih policijskih službenika*. Sličnu povezanost utvrdili su Sultoni i Suherman (2017) na uzorku 158 studenata, te zaključili da su prepreke za tjelesnu aktivnost *nedostatak volje* i *društveni utjecaj* inhibirajući čimbenici za tjelesnu aktivnost studenata. Prepreka *nedostatak volje* dosljedna je prepreka tjelesne aktivnosti u svim domenama tjelesne aktivnosti *svih policijskih službenika*. Također je kod *svih policijskih rodova* značajno negativno povezana s razinom tjelesne aktivnosti u *domeni slobodnog vremena i rekreacije*. Za razliku od prepreke *nedostatak volje*, prepreka *društveni utjecaj* nije značajno povezana s razinom tjelesne aktivnosti *svih* ispitanika u *domeni slobodnog vremena i rekreacije*, niti s razinom tjelesne aktivnosti u *domeni slobodnog vremena i rekreacije* policijskih rodova. Međutim, prepreka *društveni utjecaj* značajno je povezana s razinom tjelesne aktivnosti policijskih službenika u *domeni rada* i *domeni transporta*.

Ball, Bice i Maljak (2017), na uzorku odraslih osoba utvrdili su kako spomenute prepreke za tjelesnu aktivnost izvješćuju oni ispitanici koji ne zadovoljavaju tjedne preporuke (Center for Disease Control and Prevention, 2008; US Department of Health and Human Services, 2018) za tjelesnu aktivnost, a ispitanici koji su upoznati s preporukama pokazuju motivaciju da se uključe u tjelesnu aktivnost. Tvrde, kako osobe trebaju razviti *motivaciju za prevladavanje*

*prepreka za tjelesnu aktivnost*, jer tako mogu biti „nadahnuti“ za češće bavljenje tjelesnom aktivnošću. Tako su, prema Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton i Bauman (2017) motivacija, samoeфикаsnost i samoregulacija konzistentni korelati tjelesne aktivnosti. Razvoj motivacije za tjelesnu aktivnost policijskih službenika jedan je od mogućih načina za prevladavanje prepreka za tjelesnu aktivnost. Potrebno je postaviti ciljeve zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti i ostvarivati ih, što može stvoriti motivaciju za kontinuiranu tjelesnu aktivnost i za prevladavanje prepreka za tjelesnu aktivnost (Ball i sur., 2017). Prevladavanje prepreka za tjelesnu aktivnost podiže razinu samopouzdanja, te može osigurati postizanje optimalne razine tjelesne aktivnosti (Doerksen, Umstadtd i McAuley, 2009; Petosa, Suminski i Hertz, 2003). Dakle, važno je da policijski službenici budu motivirani za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti kako bi prevladali prepreke za tjelesnu aktivnost i kako bi postizali razinu tjedne tjelesne aktivnosti prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije. Strukturu prepreke *društveni utjecaj* čine nepostojanje podrške obitelji, prijatelja. Anderson, Wojcik, Winett i Williams (2006) utvrdili su kako je obiteljska podrška neizravno povezana s razinom tjelesne aktivnosti kroz samoeфикаsnost i samoregulacijska ponašanja. Drugim riječima, može se pretpostaviti da povećanje društvene podrške za češćim korištenjem aktivnog transporta može utjecati na samoeфикаsnost policijskih službenika za izvođenje tog ponašanja i posljedično dovesti do povećanja tjelesne aktivnosti u domeni transporta. U svrhu promocije tjelesne aktivnosti, najprije je potrebno policijske službenike i pripadnike njihove društvene okoline (obitelj i prijatelje) informirati o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti i o preporukama Svjetske zdravstvene organizacije za zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost. U ovom slučaju, potrebno je objasniti kako tjelesna aktivnost umjerenog ili visokog intenziteta (brzo hodanje, vožnja biciklom, i sl.), u trajanju najmanje 10 minuta može osigurati značajne zdravstvene dobrobiti.

Prepreka za tjelesnu aktivnost *nedostatak vremena* druga je po značajnosti *svih* prepreka u *domeni slobodnog vremena i rekreacije* policijskih službenika. Prepreka *nedostatak vremena* najčešća je prepreka za tjelesnu aktivnost kod odraslih osoba koje žive u zemljama s visokim bruto domaćim proizvodom (BDP-om) (De Bourdeaudhuij i sur., 2005). Prema Eurobarometar, S. (2014), u Europskoj uniji 42 % odraslih ispitanika izvješćuje kako *nema vremena* za tjelesnu aktivnost. U Sjedinjenim Američkim Državama *nedostatak vremena* najčešća je prepreka za tjelesnu aktivnost (Brownson i sur. 2008), a ispitanici su izjavili da su umorni, imaju dovoljno tjelesne aktivnosti na poslu i nisu motivirani (nemaju volje). U ovome radu, prepreka za tjelesnu aktivnost *nedostatak vremena* s razinom tjelesne aktivnosti policijskih službenika u *domeni slobodnog vremena i rekreacije* ima negativnu povezanost. Očigledno tjelesna aktivnost

policijskim službenicima nije prioritet u usporedbi s drugim interesima, posebno u slobodnom vremenu. U svojem istraživanju, Moore i Bouchoucha (2016), dovode u pitanje mit da nevježbači uopće nemaju vremena za vježbanje. Vježbači i nevježbači imali su sličan broj sati diskrecijskog vremena i vještine u planiranju vremena, no vježbači su bili više usredotočeni zadacima i njihovu dovršenju. Iz navedenoga može se zaključiti da je nedostatak vremena uglavnom percipirana, a ne stvarna prepreka koja se može premostiti postavljanjem specifičnih ciljeva i izradom plana dostizanja navedenih ciljeva. Intervencije za promociju tjelesne aktivnosti policijskih službenika stoga bi trebale sadržavati tehnike postavljanja ciljeva (npr. MUDRO postavljanje ciljeva) i planiranja izvođenja akcije (npr. planiranje *svih* aktivnosti koje je potrebno provesti kako bi se dostigao postavljeni cilj).

*Nedostatak vještine* kao prepreka za tjelesnu aktivnost policijskih službenika s jedne je strane negativno povezana s razinom tjelesne aktivnost u domeni slobodnog vremena i rekreacije, dok s druge strane, regresijski koeficijenti pokazuju pozitivnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domenama transporta i rada. Zbog čega je tako, možda će bolje objasniti struktura varijable *nedostatak vještine* za tjelesnu aktivnost. Varijabla je oblikovana na temelju triju čestica „Ne vježbam dovoljno jer nikad nisam svladao vještinu za bavljenje bilo kojim sportom“, „Stvarno se ne vidim kako učim novi sport u svojim godinama“, „Nisam dovoljno dobar ni u jednoj tjelesnoj aktivnosti da bi mi bila zabavna“. U domeni slobodnog vremena i rekreacije najčešće se tjelesna aktivnost provodi putem neke „vještine“, sportske igre, ili primjenom drugih oblika kinezioloških motoričkih znanja (Findak, Metikoš, Mraković, Neljak i Prot, 2000). Tako, *nedostatak vještine* predstavlja značajnu prepreku s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Nedostatak vještine dovodi do primjenjivanja i prakticiranja jednostavnih oblika kretanja kao što je hodanje ili vožnja biciklom prilikom aktivnog transporta, što može predstavljati kvalitetnu kompenzaciju (Canizares i Badley, 2018; Celis-Morales i sur., 2017). U domeni rada isto se tako primjenjuju poznata, usvojena, nekineziološka motorička znanja (Findak i sur., 2000), pa zbog toga ova prepreka nije značajno ograničenje za tjelesnu aktivnost u domeni rada. S obzirom na to da su iznadprosječne motoričke sposobnosti jedan od kriterija za upis na Policijsku akademiju, vjerojatno je da prepreka *nedostatak vještine* ne upućuje na stvarni nego na percipirani nedostatak vještine za izvođenje tjelesnih aktivnosti tj. samoefikasnost. Samoefikasnost je u ovom istraživanju ispitana zasebnim upitnikom, a rezultati interpretirani u poglavlju 6.2.2.

Prepreka za tjelesnu aktivnost *nedostatak energije*, najveću negativnu povezanost ima s tjelesnom aktivnošću pripadnika *prometne policije* u domenama tjelesne aktivnosti u transportu i u slobodnom vremenu i rekreaciji. S tjelesnom aktivnošću *temeljne policije* nema povezanosti

ni u jednoj domeni tjelesne aktivnosti, a kod *kriminalističke policije* ima negativnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni rada i pozitivnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta. Samo kod *prometne policije* vidljiva je kombinacija prepreka za tjelesnu aktivnost *nedostatak energije* i *nedostatak volje* u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Vjerojatno se odgovor na pitanje zbog čega prepreka za tjelesnu aktivnost *nedostatak energije* kod pripadnika *prometne policije* u tolikoj mjeri ima utjecaj na njihovu razinu tjelesne aktivnosti, može vidjeti iz rezultata i strukture varijable *nedostatak energije*: „Jednostavno sam preumoran nakon posla da bih vježbao“, „Ionako ne spavam dovoljno“, „Ne mogu ustati ranije ili ići kasnije spavati kako bih mogao vježbati“, „Preumoran sam tijekom tjedna i potreban mi je vikend da bih se odmorio“. Ova prepreka se u dosadašnjim istraživanjima prepreka za tjelesnu aktivnost nalazila gotovo uvijek među prve tri najčešće iskazivane prepreke (Patay, Patton, Parker, Fahey i Sinclair, 2015; Jackson, 2018; Stamp, Crust, Swann i Perry, 2017; Butryn, Arigo, Raggio, Kaufman, Kerrigan i Forman, M. 2015; Ramírez-Vélez i sur., 2015).

Prepreka za tjelesnu aktivnost *strah od ozljeda* pozitivno je povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije *svih* ispitanika. Takva povezanost vjerojatno proizlazi iz spoznaje policijskih službenika o mogućim ozljeđivanjima prilikom obavljanja službenih poslova i o zahtjevima policijskog posla za zdravim i tjelesno sposobnim policijskim službenicima (Anderson, Plecas i Segger, 2001). Upravo u domeni slobodnog vremena i rekreacije moguće je doziranim i kontinuiranim tjelesnim aktivnostima djelovati na poboljšanje antropoloških karakteristika policajaca (Ma i sur., 2011).

Zaključno, varijable prepreka za tjelesnu aktivnost: nedostatak volje, nedostatak vremena, nedostatak vještine, nedostatak energije, društveni utjecaj, strah od ozljeda i nedostatak resursa, imaju najveću povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije policijskih službenika. Činjenicu o značajnoj povezanosti prepreka za tjelesnu aktivnost s razinom tjelesne aktivnosti policijskih službenika, najviše na razinu tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije, potrebno je uzeti u obzir prilikom rada na intervencijama za prevladavanje tih prepreka i promociji tjelesne aktivnosti policijskih službenika.

### 5.2.2. Povezanost tjelesne aktivnosti i *samoefikasnosti i navike vježbanja*

U ovome radu utvrđena je statistički značajna povezanost psiholoških čimbenika *samoefikasnosti i navike vježbanja* s razinom tjelesne aktivnosti u svima domenama tjelesne aktivnosti pripadnika *temeljne, prometne* i *kriminalističke policije*. Psihološki čimbenici *samoefikasnosti i navike vježbanja*, spremnost za *dosljedno* pridržavanje programa vježbanja i *ustrajnost* u pronalaženju vremena za vježbanje (Sallis i sur., 1988), s tjelesnom aktivnošću po domenama tjelesne aktivnosti kod pripadnika *temeljne, prometne* i *kriminalističke policije* dijele 1,1 % do 10,6 % zajedničke varijance. Pri tome, najviše zajedničke varijance dijele s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije 5,9 – 10,6 %. S tjelesnom aktivnošću u domeni transporta dijele 1,1 – 3,0 % varijance, a s tjelesnom aktivnošću u domeni rada uopće ne dijele varijancu (0,00 %). Percipirana *samoefikasnost* bavi se ljudskim *uvjerenjima* o njihovim sposobnostima da kontroliraju svoje funkcioniranje i događaje koji utječu na njihove živote. Definira se kao percipirana sposobnost za obavljanje ciljanog ponašanja (Bandura, 1977, 1986, 1997, 2004). Mjere *samoefikasnosti vježbanja* zahtijevaju od ispitanika da procjenjuju svoje uvjerenje mogu li vježbati u kontekstu potencijalnih prepreka (Bandura, 2006; Marcus, Selby, Niaura i Rossi, 1992; McAuley, 1992; Sallis, Pinski, Grossman, Patterson i Nader, 1988).

Ispitanici u ovom istraživanju koji percipiraju svoju veću dosljednost i ustrajnost imaju veću razinu tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije. Temeljem toga može se pretpostaviti da se utjecajem na njihovu *samoefikasnost* može utjecati na povećanje tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije, i u nešto manjoj mjeri na tjelesnu aktivnost u domeni transporta. Tako je kod pripadnika *temeljne policije* *samoefikasnost* značajno povezana s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije, jer imaju visoku percepciju *dosljednosti* pridržavanja programa vježbanja, ali i visoku percepciju *ustrajnosti* u pronalaženju vremena za vježbanje (tablica 53). U domeni *slobodnog vremena i rekreacije, prometna policija*, kao i temeljna, ima visoku percepciju *dosljednosti* pridržavanja programa vježbanja, no percepcija *ustrajnosti* nije značajno povezana s tjelesnom aktivnošću (tablica 54). Kod *kriminalističke policije* za razliku od *prometne*, tjelesna aktivnost nije značajno povezana s percepcijom *dosljednosti*, ali jest s percepcijom *ustrajnosti* u pronalaženju vremena za vježbanje (tablica 55). *Temeljna policija* ima značajnu percepciju *dosljednosti* pridržavanja programa vježbanja prilikom aktivnog transporta ( $\beta = 0,16^{**}$ ) (vožnja biciklom, hodanje), ali neznčajnu percepciju *ustrajnosti* u pronalaženju vremena za vježbanje ( $\beta = 0,03$ ) (tablica 53),

dok *prometna* i *kriminalistička policija* nemaju značajnu povezanost samoeфикаsnosti i tjelesne aktivnosti u domeni transporta. Tjelesna aktivnost u *domeni rada* nije značajno povezana sa samoeфикасношću, tj. percipiranom dosljednoшću i ustrajnoшću ni kod jednog roda policije.

U dosadašnjim istraživanjima pokazalo se da je percipirana samoeфикаsnost dobar predkazatelj tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije (Mudrak, Stochl, Slepicka i Elavsky, 2016; Rech, Reis, Hino i Hallal, 2014; Bauman i sur., 2012; Sassen, Kok, Schaalma, Kiers i Vanhees, 2010). Sassen i sur. (2010) utvrdili su na uzorku 1298 zaposlenika policijske uprave u Utrechtu da je tjelesna kondicija pozitivno povezana sa samoeфикасношću, s aktivnim tjelesnim ponašanjem i s intenzitetom tjelesne aktivnosti.

Varijable psiholoških čimbenika samoeфикаsnosti i navika vježbanja, spremnost za *dosljedno* pridržavanje programa vježbanja i *ustrajnost* u pronalaženju vremena za vježbanje imaju najveću povezanost s tjelesnom aktivnoшću u domeni slobodnog vremena i rekreacije policijskih službenika, a vrlo malu i nultu povezanost s tjelesnom aktivnoшću u domeni transporta i s domenom rada. Prema deskriptivnim tablicama samoeфикаsnosti, samoeфикаsnost je najviša kod *kriminalističke* policije, zatim *temeljne*, a onda *prometne* policije. U dosadašnjim istraživanjima pokazalo se da je samoeфикаsnost i odrednica i posljedica tjelesne aktivnosti (McAuley, Konopack, Motl, Morris, Doerksen i Rosengren, 2006; McAuley i sur., 2011). Policijski službenici koji imaju veću razinu tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme imaju značajno veću procjenu samoeфикаsnosti, te imaju veća očekivanja ishoda vježbanja (Marquez i McAuley, 2006). Osobe koje imaju veću razinu samoeфикаsnosti sebe procjenjuju kompetentnijima, postavljaju si više ciljeve i uporniji su u njihovu dostizanju. Uspjeh koji postižu pripisuju vlastitim sposobnostima, trudu i radu, a eventualni neuspjeh, ne svojem nedostatku sposobnosti, nego nedovoljnom ulaganju napora u aktivnost (Barić, 2012).

Povećanje samoeфикаsnosti za tjelesnu aktivnost policijskih službenika može se postići pozitivnim utjecajem na četiri glavne odrednice koje djeluju na percepciju i očekivanje vlastite eфикаsnosti (Bandura, 1997). Posredstvom *prijašnjih postignuća* razvijena je najutjecajnije odrednica vjerovanja o vlastitoj eфикаsnosti *iskustvo uspjeha i vještina*. Sljedeće, *vikarijsko iskustvo* omogućuje policijskom službeniku povećanje samoeфикаsnosti za tjelesnu aktivnost ukoliko pronađe sebi blizak model ponašanja kod svojih kolega na poslu ili prijatelja. Blizak model znači pronaći osobu ili osobe sličnih antropoloških karakteristika čije je ponašanje u skladu s postizanjem željenog cilja. *Verbalna podrška* treća je odrednica putem koje se može djelovati na povećanje percipirane kompetentnosti za tjelesnu aktivnost. U biti, verbalna podrška uključuje uvjeravanje policijskih službenika da imaju sposobnost uspjeti u određenom zadatku. Dalje, procjenu vlastite kompetentnosti za tjelesnu aktivnost policijski službenici u

određenoj situaciji provode i putem vlastitih tjelesnih promjena koje nastaju pod utjecajem psihološkog (kognitivnog) statusa i emocionalnog stanja. Ukoliko očekuju neuspjeh prilikom svoje tjelesne aktivnosti mogu osjećati određene fiziološke simptome kao što su pojačano lupanje srca, osjećaj crvenila, znojni dlanovi, glavobolja i drugo. Ako su simptomi preintenzivni i dugo potraju mogu utjecati na izvedbu prilikom tjelesne aktivnosti. Pozitivan utjecaj na ovu odrednicu moguće je realizirati na način da se potrebama svakog policijskog službenika približi sadržaj tjelesne aktivnosti, na način da se svaki policijski službenik u zadanim okvirima može osjećati doraslo i kompetentno (Barić, 2012).

### 5.2.3. Povezanost tjelesne aktivnosti i uživanja u tjelesnoj aktivnosti

U ovome je radu utvrđena statistički značajna povezanost varijable *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* s ukupnom razinom tjelesne aktivnosti kod *svih* rodova policije. Međutim, samo je kod roda *prometne policije* utvrđena značajna povezanost varijable *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* s razinom tjelesne aktivnosti u svima domenama tjelesne aktivnosti. Najveća je povezanost varijable *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* s razinom tjelesne aktivnosti u domeni slobodnog vremena i rekreacije kod *svih* policijskih rodova. Najveća povezanost vidljiva je kod roda *temeljne policije* gdje nezavisna i zavisna varijabla dijele 10,9 % varijance, a najmanja povezanost uočljiva je kod *kriminalističke policije*, sa 6,0 % varijance. Uživanje je afektivni faktor koji utječe na ponašanje putem hedonističke motivacije (iskustvo i očekivanje užitka ili nezadovoljstva) (Lewis, Williams, Frayeh i Marcus, 2016; Cabanac, 1992; Kahneman, Wakker i Sarin, 1997; Williams i Evans, 2014). Prema Lewis i sur. (2016), utjecaj uživanja u tjelesnoj aktivnosti u skladu je s teorijom samoodređenja (Ryan i Deci, 2000) i teorijom hedonizma (Cabanac, 1992), koje tvrde da su pojedinci motivirani ponašanjima koja su inherentno nagrađivana. Sörensen (2005) je u petnaestogodišnjem longitudinalnom istraživanju usmjerenom na identificiranje čimbenika koji objašnjavaju tjelesnu aktivnost u slobodnom vremenu sredovječnih finskih policajaca, utvrdio da je faktor *uživanje* bio najsnažnija odrednica za tjelesnu aktivnost i tjelesnu kondiciju. Uživanje u tjelesnoj aktivnosti bila je odrednica koja je utjecala na održavanje navika za tjelesno vježbanje u slobodnom vremenu finskih policajaca prilikom petnaestogodišnjeg praćenja. Sörensen tvrdi da je vjerojatno potreban određeni stupanj tjelesne kondicije prije nego što osoba može uživati u tjelesnoj aktivnosti. Na temelju rezultata ovog istraživanja uživanje bi trebalo biti istaknuto u ciljanim kampanjama za promicanje zdravlja policijskih službenika srednje životne dobi.

Uživanje u tjelesnoj aktivnosti neophodno je kako bi se policijske službenike moglo motivirati da se angažiraju u dovoljno dugoj i dovoljno intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti (Schwaneberg, Weymar, Ulbricht, Dörr, Hoffmann i van den Berg, 2017). Schwaneberg i sur. (2017) utvrdili su pozitivnu povezanost između tjelesne aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta i uživanja u tjelesnoj aktivnosti, ali samo za muške ispitanike. Mullen i sur. (2011), utvrdili su postojanje značajne razlike kod starijih odraslih osoba koji se bave s dva različita modaliteta vježbanja, vježbanje radi razvoja tjelesne izdržljivosti i vježbanje radi razvoja snage. Utvrdili su da razlike prilikom tih dvaju modaliteta tjelesnog vježbanja ne postoje u



percipiranom osjećaju *uživanja* u tjelesnoj aktivnosti ispitanika, iako ova dva načina vježbanja proizvode različite obrasce kognitivnih i moždanih promjena (Erickson i sur., 2011; Voss i sur., 2010).

Uživanje je važna odrednica u sudjelovanju i održavanju tjelesne aktivnosti (Mullen i sur. 2011) policijskih službenika. Podaci pokazuju kako uživanje u tjelesnoj aktivnosti policijskih službenika najveću funkcionalnu vezu ima s *tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije*. Time se podupire važnost za policijske službenike da imaju dovoljno slobodnog vremena, ali i važnost promicanja tjelesne aktivnosti u domenama transporta i rada. Osjećaj uživanja povezan je s osjećajem kompetentnosti, koji proizlazi iz rezultata i pozitivnih povratnih informacija. Stoga, policijskim službenicima je potrebno pronaći „aktivnosti po mjeri“, aktivnosti koje im se sviđaju, kako bi im se omogućilo iskustvo uspjeha.

### 5.3. Povezanost tjelesne aktivnosti i čimbenika životnog stila

U ovome radu utvrđena je statistički značajna povezanost skupa varijabli životnog stila s tjelesnom aktivnošću po domenama pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije*. Čimbenici životnog stila, prehrana, konzumacija alkohola, pušenje i stres (Godwin i sur, 2008), s tjelesnom aktivnošću po domenama tjelesne aktivnosti kod pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije* dijele 1,0 % do 21,5 % zajedničke varijance. Pri tome, najviše zajedničke varijance dijele s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije 6,2 – 21,5 %, zatim s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, 2,4 – 8,4 %, i najmanje s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta 1,0 – 6,3 %.

Rezultati regresijskih analiza upućuju na značajnu negativnu povezanost varijabli *pušenje i stres* s razinom tjelesne aktivnosti u svima domenama i s razinom ukupne tjelesne aktivnosti policijskih službenika. U nekim dosadašnjim istraživanjima evidentiran je nedostatak povezanosti ili slaba negativna povezanost tjelesne aktivnosti i pušenja (Sallis i sur., 2000; Trost i sur., 2002; Bauman i sur., 2012; Chau, Chey, Burks -Young, Engelen i Bauman, 2017), no, postoji veći broj istraživanja u kojima su tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu i pušenje značajno negativno povezani (Pedišić, Rakovac, Titze, Jurakić i Oja, 2014; Martinez-Gonzalez, Varo, Santos, Irala, Gibney, Kearney i Martinez, 2001; Zimmermann, Ekholm, Grønbaek i Curtis, 2008; Løchen i Rasmussen, 1992 ). U istraživanjima povezanosti tjelesne aktivnosti i statusa pušenja kod policijskih službenika, Gibson i sur. (2017) utvrdili su negativnu povezanost i ukazali na grupiranje nezdravih životnih navika. Leischik i sur. (2015), istražujući kardiorespiratornu kondiciju i učinkovitost, kod 198 muških njemačkih državnih službenika (97 vatrogasaca, 55 policijskih službenika i 46 ostalih državnih službenika), utvrdili su da pušenje ima negativnu povezanost s visokom razinom tjelesne aktivnosti i s apsolutnim i relativnim maksimalnim primitkom kisika (VO<sub>2</sub>max). Međutim, Sørensen (2005) u svojem petnaestogodišnjem longitudinalnom istraživanju usmjerenom na identificiranje čimbenika koji objašnjavaju tjelesnu aktivnost sredovječnih policijskih službenika (n=103) u slobodnom vremenu, utvrdio je kako ne postoji značajna povezanost između tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu i navike pušenja. S obzirom na to da su u ovom istraživanju policijski službenici „pušači“ značajno manje tjelesno aktivni u usporedbi s kolegama „nepušačima“, u intervencijama za promociju tjelesne aktivnosti posebnu je pažnju potrebno obratiti na „pušače“. Ako tome dodamo i činjenicu da putem poboljšanja imunološkog sustava, poboljšanja plućnih funkcija i smanjenoj koncentraciji kancerogenih agensa tjelesna aktivnost

utječe na prevenciju raka pluća (Emaus i Thune, 2011), evidentan je značaj promocije tjelesne aktivnosti među policijskim službenicima „pušačima“.

U ovome je istraživanju varijabla *stres* dosljedno negativno povezana s razinom tjelesne aktivnosti policijskih službenika *temeljne, prometne i kriminalističke policije*. Negativna povezanost odražava se u sve tri domene tjelesne aktivnosti, a najviše u domeni slobodnog vremena i rekreacije. U velikom broju dosadašnjih istraživanja dokazano je da je tjelesna aktivnost pozitivno povezana s lakšim podnošenjem stresnih situacija, te s promjenama u mentalnom zdravlju ljudi (Salmon, 2001; Dunn, Trivedi i O'Neal, 2001). Prema Stults-Kolehmainen i Sinha (2014), najvažnija je količina potrošenih kalorija prilikom tjelesne aktivnosti. Aldana, Sutton, Jacobson i Quirk (1996) navode da će pojedinci koji troše više od 3,0 kcal/kg/dan prilikom tjelesne aktivnosti tijekom slobodnog vremena vjerojatno imati 78 i 62 % manje umjereni i visoki stres. Intenzitet tjelesne aktivnosti vjerojatno ima ključnu ulogu na percipirani stres, jer su ispitanici koji su sudjelovali u tjelesnoj aktivnosti umjerenog intenziteta pokazali otprilike polovicu količine percipiranog stresa u odnosu na ispitanike koji nisu imali tjelesnu aktivnost (Aladana i sur., 1996). Tjelesna aktivnost, a ne kondicija, vjerojatno ublažava učinke stresa (Stults-Kolehmainen i Sinha, 2014), dok Gerber i Pühse (2009) u svojem preglednom radu zaključuju da tjelesna aktivnost štiti zdravlje ljudi od negativnih učinaka stresa. U dosadašnjim istraživanjima povezanosti tjelesne aktivnosti i stresa kod policijskih službenika, Aleksander i Walker (1994), navode *tjelesno vježbanje* kao adaptivnu metodu suočavanja sa stresom kod policijskih službenika, a Maeder (2004) navodi kako redovito tjelesno vježbanje dovodi do poboljšanja u psihološkom funkcioniranju policajaca. Povećani stres na radnome mjestu povezan je s višim razinama boli mišićno-koštanog sustava, sa simptomima anksioznosti i depresije, s umorom, manjom angažiranošću na radnome mjestu, nižim zadovoljstvom poslom, s nesanicom i sa sukobima u obitelji (Corbett, 2018; Marcatto i sur., 2016; Shepard-Banigan, Bell, Basu, Booth-LaForce i Harris, 2016; Thorsteinsson, Brown i Richards, 2014.). Kod policijskih se službenika nakon kružnog treninga s utezima pokazuje značajno poboljšanje raspoloženja, uključujući smanjenje somatizacije, anksioznosti, depresije i neprijateljstva, te se povećava zadovoljstvo poslom (Norvell i Belles, 1993). U situacijama napada na policijske službenike, nižu razinu stresa doživljavaju oni policijski službenici koji prethodno imaju veći broj policijskih treninga (Lauš, Begović i Car, 2015).

U ovome radu postoji značajna negativna povezanost stresa kod policijskih službenika *prometne policije, kriminalističke policije*, i kod *svih* ispitanika, s razinom tjelesne aktivnosti u domenama rada, slobodnog vremena i rekreacije, a kod *svih* ispitanika i u domeni transporta.

Stoga, kod policijskih službenika postoji prostor i potreba za promicanjem tjelesne aktivnosti u svima domenama tjelesne aktivnosti sa svrhom pozitivnog (preventivnog) djelovanja na percipiranje stresa. Prilikom kontinuirane aerobne tjelesne aktivnosti visokog intenziteta u trajanju 21 minute, srčana se frekvencija može podići značajno više od frekvencije u mirovanju, što može kod policijskih službenika značajno poboljšati osjetljivost na stres, a posebno na stres koji je povezan s načinom života ili radom (Scully, Kremer, Meade, Graham i Dudgeon, 1998).

Značajni regresijski koeficijenti konzumacije alkohola i tjelesne aktivnosti u *domeni rada* i u domeni slobodnog vremena i rekreacije *temeljne* i *prometne policije*, te u domeni rada i ukupnoj tjelesnoj aktivnosti *svih* ispitanika (tablica 65), govore o pozitivnoj povezanosti konzumacije alkohola i tjelesne aktivnosti policijskih službenika. U istraživanjima objavljenim u proteklom desetljeću pronađena je pozitivna povezanost između tjelesne aktivnosti i konzumacije alkohola (Dodge, Clarke i Dwan, 2017). Lisha, Martens i Leventhal (2011) su na uzorku (n=34653) odraslih Amerikanaca muškog i ženskog spola utvrdili značajnu pozitivnu povezanost tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta i konzumacije alkohola. Neka istraživanja govore o tome kako potrošnja „laganog“ alkohola ima zaštitni učinak na kardiovaskularnu bolest, kao i smrtnost, uključujući smrtnost svih uzroka (Mukamal i sur., 2006; Thun i sur., 1997). Muškarci koji svakodnevno imaju tjelesnu aktivnost umjerenog ili visokog intenziteta minimalno 30 minuta, ne puše, zdravo se hrane i održavaju svoj indeks tjelesne mase ispod 25kg/m<sup>2</sup> imaju smanjen rizik od razvoja akutnog infarkta miokarda za 40 - 50 % (Mukamal i sur., 2006). Otkriveno je da, iako pretjerana konzumacija alkohola negativno utječe na zdravlje srca, umjerena konzumacija alkohola (manje od 72 grama čistog alkohola na dan) ima pozitivan učinak na srce i da konzumacija 25 grama alkohola na dan (otprilike 2 pića na dan) smanjuje rizik od bolesti srca. Alkohol također može olakšati opuštanje kroz društvenu interakciju (Blow, Serras i Barry, 2007). Međutim, prekomjerno konzumiranje alkohola i poremećaj uporabe alkohola povezani su s nizom štetnih, negativnih posljedica koje jasno nadilaze ove korisne učinke (Connor, Haber i Hall, 2016). Rezultati istraživanja Thayyil, Jayakrishnan, Raja i Cherumanalil (2012) na uzorku 900 policijskih službenika utvrdili su da se s povećanjem godina staža u policiji malen broj policijskih službenika redovito bavi tjelesnom aktivnošću, te da povećano konzumiraju alkohol. Swatt i sur. (2007), su utvrdili da različiti stresori kod policijskih službenika mogu izazvati osjećaje anksioznosti ili depresije što u konačnici može dovesti do problematične konzumacije alkohola. Uzimajući u obzir narečene spoznaje o mogućem utjecaju konzumiranja alkohola na zdravlje, te dobivene rezultate povezanosti konzumiranja alkohola i tjelesne aktivnosti u ovom istraživanju, kao i u dosadašnjim istraživanjima drugih autora, postoji

potreba informiranja policijskih službenika o štetnosti prekomjerne konzumacije alkohola usprkos tjelesnoj aktivnosti, te potreba sveobuhvatne promocije tjelesne aktivnosti.

U ovome radu rezultati regresijskih analiza pokazuju da nema statistički značajne povezanosti varijable kvaliteta *prehrane* s razinom tjelesne aktivnosti policijskih službenika. Kvaliteta *prehrane* očitovala se iz odgovora na pitanje koliko su često ispitanici tijekom protekle godine dana jeli namirnice: *zelenu salatu* ili druge lisnate zelene salate s drugim povrćem ili bez drugog povrća; *voće*, svježe, konzervirano ili smrznuto, ali ne voćni sokovi; *žitarice* s puno vlakana, ili kruh od cjelovitog zrna žitarica. Zdrava prehrana može se definirati kao hrana unesena u organizam koja ima blagotvoran učinak na zdravlje, ili barem nema štetnih posljedica za zdravlje (Stevenson, 2017). Službene smjernice za zdravu prehranu (European Food Information Council [EUFIC], 2009; Food i Agricultural Organization of the UN, 2016; DeSalvo, Olson, i Casavale, 2016), jesu raznovrsna i uravnotežena prehrana, koja sadrži puno povrća i voća, te mali udio masti, šećera i soli. Zdravu prehranu čine i bogate polinezasićene masne kiseline, cjelovite žitarice i vlakna, niski udio mliječne masti, ribe, mahunarke, orašasti plodovi, i niske količine rafiniranih žitarica i zasićenih masnih kiselina (de Ridder, Kroese, Evers, Adriaanse i Gillebaart, 2017). Analiza provedena na ukupnoj odrasloj populaciji u Hrvatskoj pokazala je da je i kod muškaraca i kod žena rizik za debljinu najveći u dobi od 45 do 54 godina, u ruralnoj sredini, među niže obrazovanim i osobama s nižim prihodima, sklonima prekomjernom pijenju i nepušačima. Najvažniji prehrambeni bihevioralni prediktor debljine je prekomjerni unos „skrivenih“ masnoća životinjskog porijekla, mjereno učestalošću konzumiranja suhomesnatih proizvoda (Musić Milanović, 2010).

Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju da je sudjelovanje u redovitoj tjelesnoj aktivnosti povezano s ponašanjem, tj. načinom života kao što su navike zdrave prehrane i nepušenja (Blakely i sur., 2004; De Vries i sur., 2008; Trost i sur., 2002). U istraživanju Carraça i sur. (2018), odrasle osobe koje nisu bile zainteresirane za tjelesnu aktivnost imale su manje zdravih prehrambenih navika. U istraživanju zdravstvenog ponašanja 741 odrasle osobe u Australiji (Ross i Melzer, 2016), nisu dobivene značajne razlike u potrošnji voća i povrća između grupa ispitanika različitih razina tjelesne aktivnosti. Zillmann i Bryant (1985) navode kako se nezdravo ponašanje ljudi vezano uz loše prehrambene navike i tjelesnu neaktivnost mogu pojaviti i kao odgovor na stres. Hastings (2008), ukazuje na to kako stres, loša prehrana i policijski posao, policijskim službenicima znatno doprinose obolijevanju od kroničnih nezaraznih bolesti. U istraživanju prehrambenog ponašanja 4412 policijskih službenika u Velikoj Britaniji, utvrđena je pozitivna povezanost visoke razine tjelesne aktivnosti i kvalitete

prehrane policijskih službenika (Gibson i sur., 2017). Kvaliteta je prehrane policijskih službenika kao čimbenik životnog stila imala pozitivnu značajnu povezanost s razinom obrazovanja (prvostupnik ili viši stupanj) i životnom dobi, a negativnu povezanost sa statusom pušenja i radnim vremenom duljim od 49 sati tjedno. Policijski službenici koji su imali lošiju kvalitetu prehrane imali su veću vjerojatnost kardiometaboličkog rizika od policijskih službenika koji su imali kvalitetnu prehranu.

Iako u ovom istraživanju nije utvrđena značajna povezanost između tjelesne aktivnosti i kvalitete prehrane, utjecaj kvalitetne prehrane na zdravlje ljudi dobro je poznat (de Ridder, Kroese, Evers, Adriaanse i Gillebaart, 2017). Stoga, savjetovanje i edukacija o zdravoj prehrani trebali bi biti dio obuhvatnih intervencija za unapređenje zdravlja policijskih službenika. Preporuka je za zdravu prehranu policijskim službenicima „mediteranska prehrana“ koja je svojim blagotvornim učincima povezana s nižim razinama upalnih procesa u organizmu (serumskih upalnih posrednika kao što je C-reaktivni protein, CRP) i boljem preveniranju kroničnih nezaraznih bolesti (Wirth i sur., 2014; Esmailzadeh i sur., 2007; Steffen i sur., 2014).

#### 5.4. Povezanost tjelesne aktivnosti i društvene podrške za tjelesno vježbanje

Utvrđena je statistički značajna povezanost skupa varijabli *društvene podrške* za tjelesno vježbanje s razinom tjelesne aktivnosti po domenama, pripadnika *temeljne, prometne* i kriminalističke policije. *Društvena podrška* je prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji emocionalna i praktična podrška za koju osoba vjeruje kako joj je dostupna kada za njom osjeća potrebu, te predstavlja odrednicu zdravlja (SZO, 2002).

U ovom su radu čimbenici *društvene podrške* za tjelesno vježbanje, podrška *obitelji* za tjelesno vježbanje, podrška *kolega* na poslu za tjelesno vježbanje, podrška *prijatelja* i poznanika izvan posla za tjelesno vježbanje i *ukupna* društvena podrška za tjelesno vježbanje (Sallis i sur., 1987), te s tjelesnom aktivnošću po domenama tjelesne aktivnosti pripadnika *temeljne, prometne* i *kriminalističke* policije dijele 0,2 % do 17,9 % zajedničke varijance. Najviše zajedničke varijance dijele s tjelesnom aktivnošću u *domeni slobodnog vremena i rekreacije* 10,0 – 17,9 %, zatim s tjelesnom aktivnošću u *domeni transporta* 3,0 – 6,0 %, i najmanje varijance s tjelesnom aktivnošću u *domeni rada* 0,2 – 2,7 %.

Rezultati regresijskih analiza upućuju na značajnu pozitivnu povezanost podrške *obitelji* za tjelesnu aktivnost i tjelesne aktivnosti policijskih službenika prije svega u domenama *slobodnog vremena i rekreacije*, kao i u *domeni transporta*. O pozitivnoj povezanosti podrške *obitelji* za tjelesno vježbanje s razinom tjelesne aktivnosti u *domeni slobodnog vremena i rekreacije* govori veći broj istraživanja, Smith, Banting, Eime, O’Sullivan, i van Uffelen (2017), Scarapicchia, Amireault, Faulkner i Sabiston (2017), Ayotte i sur. (2010). Eyster, Brownson, Donatelle, King, Brown i Sallis (1999) navode kako je podrška *obitelji* i kolega najvažnija za umjerenu, redovitu i kontinuiranu tjelesnu aktivnost. Podrška *obitelji* i roditeljska podrška za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti povezana je s visokim dohotkom u obitelji (Bauman i sur., 2012), a neizravno je povezana s tjelesnom aktivnošću kroz samoeфикаsnost i samoregulacijska ponašanja (Anderson i sur., 2006). S obzirom na to da je u ovom istraživanju *podrška obitelji* za tjelesnu aktivnost *svih* policijskih službenika značajno povezana s njihovom tjelesnom aktivnošću u svima domenama tjelesne aktivnosti i s razinom ukupne tjelesne aktivnosti - intervencije za promociju tjelesne aktivnosti policijskih službenika trebale bi biti usmjerene, osim na policijske službenike, i na članove njihovih obitelji. Emocionalna i praktična podrška najbliže osobe može pomoći pojedincu da održi preporučenu razinu umjerene razine tjelesne aktivnosti (Kouvonen i sur., 2011). Pozitivna uloga identiteta i osjećaja korisnosti koju pruža njegovanje bliskih društvenih odnosa može dovesti do veće motivacije za brigu o sebi i održavanje fizički aktivnog načina života (Kouvonen i sur., 2011).

Podrška *prijatelja* za tjelesnu aktivnost ima značajnu povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni *slobodnog vremena i rekreacije* kod svih triju policijskih rodova, a povezanost s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta pokazuje nedosljednost. Nedosljednost se očituje u pozitivnoj povezanosti s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta kod roda *kriminalističke* policije, neznačajnoj povezanosti u domeni transporta kod druga dva roda policije, i negativnoj povezanosti s domenom transporta ukupnog uzorka ispitanika. Uz podršku obitelji, čini se da podrška *prijatelja* ima važnu ulogu za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti (Kim i Kosma, 2013; Glass, De Leon, Bassuk i Berkman, 2006; Yeom i Fleury, 2014). U skladu s time, Scarapicchia i sur. (2017), na temelju metaanalize, utvrdili su postojanje male pozitivne povezanosti između podrške *prijatelja* za tjelesnu aktivnost i buduće tjelesne aktivnosti. Marquez i McAuley (2006) su na uzorku 153 odrasle osobe utvrdili da osobe koje imaju veću razinu tjelesne aktivnosti dobivaju više društvene *podrške od prijatelja*, imaju značajno veću procjenu samoefikasnosti, ali i prepreka vježbanju, te imaju veća očekivanja ishoda vježbanja od osoba koje imaju manju razinu tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. Orsega-Smith, Payne, Mowen, Ho i Godbey (2007), utvrdili su da je *podrška prijatelja*, a ne obitelji, zajedno s percepcijom vlastite tjelesne kompetentnosti, najviše povezana s tjelesnom aktivnošću u slobodnom vremenu. Na temelju dobivenih rezultata u ovome radu, može se reći kako je povezanost *podrške prijatelja* i tjelesne aktivnosti policijskih službenika u njihovom slobodnom vremenu vrlo slična povezanosti *podrške obitelji* i tjelesne aktivnosti. Najveći utjecaj *podrške prijatelja* jest u domeni slobodnog vremena i rekreacije, a vidljiva je i negativna povezanost *podrške prijatelja* za tjelesnu aktivnost u aktivnom transportu kod kriminalističke policije.

U ovome istraživanju, ipak, najviše podrške za tjelesnu aktivnost policijskim službenicima daju policijski službenici jedni drugima, *kolege kolegama* (tablice 66 – 70). *Podrška kolega* za tjelesnu aktivnost značajna je kod službenika *svih* policijskih rodova u domeni tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu i rekreaciji i u domeni tjelesne aktivnosti prilikom aktivnog transporta. U domeni rada, podrška *kolega* za tjelesnu aktivnost nije značajna. Prema Eyler i sur. (1999), podrška kolega i obitelji najvažnije su za umjerenu, redovitu i kontinuiranu tjelesnu aktivnosti. *Podrška kolega* za tjelesnu aktivnosti ima *najveću* povezanost s tjelesnom aktivnošću policijskih službenika *svih* policijskih rodova, kao i kod cjelokupnog uzorka ispitanika. Može se pretpostaviti da je do ovakvog rezultata dovela jaka subjektivna norma policijskih službenika „većina kolega koji su mi važni misle da bih trebao biti tjelesno aktivan“ (Sassen i sur., 2010).

Rezultati pokazuju kako su varijable društvene podrške za tjelesno vježbanje policijskih službenika, podrška obitelji za tjelesno vježbanje, podrška prijatelja i poznanika i podrška



kolega na poslu, značajne odrednice tjelesne aktivnosti policijskih službenika, a najveću povezanost imaju s *tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije*. Također su značajni u povećanju našeg znanstvenog razumijevanja mehanizma kroz koji visokokvalitetni, podržavajući društveni odnosi mogu poboljšati tjelesnu aktivnost, pa tako i zdravlje policijskih službenika. Time se podupire važnost podrške za tjelesno vježbanje, obitelji, prijatelja i radnih kolega u domeni slobodnog vremena i rekreacije, ali isto tako u domenama aktivnog transporta i rada. Intervencije koje promiču podršku obitelji i prijatelja za tjelesnu aktivnost imaju pozitivan učinak i pomažu u promjeni ponašanja (Eyler i sur., 1999). Poticanje društvene podrške za tjelesnu aktivnost unutar sveukupnih intervencija može biti jedan od mehanizama za promicanje povećanog sudjelovanja policijskih službenika u tjelesnoj aktivnosti (Berkman i Krsna, 2014.)

## 5.5. Razlike u motivima za uključivanje u tjelesne aktivnosti kod različitih rodova policijskih službenika

U ovome je radu utvrđena statistički značajna razlika u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost između rodova *temeljne, prometne i kriminalističke policije*. Najvažniji motiv za uključivanje u tjelesnu aktivnost pripadnika svih triju policijskih rodova jest očuvanje i unaprjeđenje *zdravlja*. Dosadašnja su istraživanja pokazala da odrasle osobe tijekom života imaju različite motive za uključivanje u tjelesne aktivnosti (Brunet i Sabiston, 2011). Mlađe odrasle osobe vjerojatno su motivirane zbog izgleda, a starije osobe, intrinzičnijom motivacijom, zbog očuvanja i unaprjeđenja *zdravlja* i smanjenja učinka starenja (Davies, Coleman i Babkes Stellino, 2016). Uključenost u tjelesnu aktivnost radi *zdravlja* trebala bi postati dio identiteta osobe i na taj način biti autonomna, povezana s intrinzičnom motivacijom, jer ljudi su intrinzično motivirani samo za aktivnosti koje kod njih potiču neki intrinzični interes, npr. *zdravlje* (Deci i Ryan, 2000). Cjelovito informiranje o zdravstvenim dobrobitima tjelesne aktivnosti, informiranje o zdravstvenim rizicima tjelesne neaktivnosti kao i informiranje o odgovarajućim oblicima aktivnosti za unaprjeđenje pojedine sastavnice *zdravlja* može osigurati veću ustrajnost u tjelesnoj aktivnosti policijskih službenika.

Motiv za uključivanje u tjelesnu aktivnost *osvježenje (revitalizacija)* po važnosti je drugi motiv za uključivanje u tjelesnu aktivnost svih ispitanika, kao i pripadnika *kriminalističke policije*, no ne i temeljnoj i prometnoj policiji kojima je ipak na drugome mjestu motiv *snaga*, pa zatim motiv *osvježenje*. S obzirom na to da su prilikom tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu i rekreaciji obično prisutna manja očekivanja vezana uz postignuća i posvećenost vježbanju, rekreativna tjelesna aktivnost implicira tjelesnu aktivnost *radi zdravlja i osvježenja* (Šimunić i Barić, 2011). Razlike između policijskih rodova statistički su značajne za motiv *osvježenje* (tablica 71). Intenzitet motiva u pravilu je veći kod policijskih službenika koji imaju veću razinu tjelesne aktivnosti. Najveći intenzitet motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost *osvježenje* ima *kriminalistička* policija, zatim *temeljna* policija, a najmanji *prometna* policija. Motiv *osvježenja* može se objasniti time što se policijski službenici nakon tjelesne aktivnosti osjećaju svježije, jer se na taj način rješavaju stresa (Šimunić i Barić, 2011).

Iako je motiv za uključivanje u tjelesnu aktivnost *snaga* kod svih ispitanika na trećem mjestu po važnosti, kod *temeljne policije* taj je motiv na drugome mjestu i najvećeg je intenziteta između tri roda policije. Najslabiji intenzitet ovog motiva ima *prometna policija*. Snaga i izdržljivost prepoznati su kao zdravstveni parametri, jer su mišićna masa i fiziološke

funkcije dobri pokazatelji biološkog starenja čovjeka (Fisher, Sales, Carlson i Steele, 2016; Srikanthan i Karlamangla, 2014). Muškarci koji imaju umjerenu ili visoku razinu tjelesne aktivnosti kao *najvažnije motive* za uključivanje u tjelesnu aktivnost izdvajaju zdravlje, snagu i osvježenje (Jurjević, 2005).

Kod *svih* ispitanika motiv za uključivanje u tjelesnu aktivnost *pokretljivost* nalazi se na četvrtom mjestu po važnosti, no kod *kriminalističke policije* taj se motiv nalazi na trećem mjestu po važnosti i najvećeg je intenziteta između triju rodova policije. Najslabiji intenzitet ovog motiva ima *prometna policija*. Policijski se rodovi značajno razlikuju po motivu *pokretljivost* (tablica 71). Motiv *pokretljivost* često je prisutan među prva tri motiva za tjelesnu aktivnost kod muškaraca koji imaju nisku razinu tjelesne aktivnosti, jer očekuju da će nakon rekreativne tjelesne aktivnosti biti pokretljiviji (Šimunić i Barić, 2011). Pripadnici *kriminalističke policije* tijekom dana najviše vremena provedu sjedeći, dok najmanje sjede pripadnici *prometne policije* (tablica 19). Najveći intenzitet motiva *pokretljivost* ima *kriminalistička policija* i važniji im je od motiva *snage*.

Kod *svih* ispitanika motiv za uključivanje u tjelesnu aktivnost „bolest“ nalazi se na petome mjestu po važnosti motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost. Njime su najviše motivirani pripadnici *kriminalističke policije*, kojima su motivi izbjegavanja bolesti i snage jednakog intenziteta. Najslabiji intenzitet ovog motiva ima *prometna policija*. Razlike između rodova policije statistički su značajne (tablica 19). Motiv nazvan „bolest“ ili izbjegavanje bolesti, sastoji se od triju čestica, „kako bih izbjegao bolest“, „kako bih spriječio zdravstvene tegobe“ i „kako bih izbjegao bolest srca“. Kao i motiv „zdravlje“, može se smatrati ekstrinzičnim motivom koji predstavlja intrinzična obilježja zbog identifikacije i samoprocjene (Deci i Ryan, 2000). Rješenje za izbjegavanje i sprječavanje zdravstvenih tegoba mogla bi biti dovoljna, ili optimalna tjelesna aktivnost.

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost među pripadnicima različitih rodova policije. Utvrđene su statistički značajne razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost rodova *temeljne*, *prometne* i *kriminalističke policije*, a utvrđena je i motivacijska struktura. Razlike u *motivima* za uključivanje u tjelesnu aktivnost značajne su upravo u *motivima* s najvećim intenzitetom utjecaja za uključivanje u tjelesnu aktivnost kod policijskih službenika. Ovi *motivi* jesu *zdravlje*, *osvježenje*, *snaga*, *pokretljivost* i *bolest*. Rezultati pokazuju da najvišu razinu motivacije imaju pripadnici *kriminalističke* i *temeljne policije*, dok pripadnici *prometne policije* pokazuju najmanju razinu motivacije za uključivanje u tjelesnu aktivnost.

Motivacijska struktura za rod kriminalističke policije (prvih pet najvažnijih motiva): *zdravlje (3,81), osvježenje (3,49), pokretljivost (3,37), snaga (3,28), i bolest (3,28)*; *temeljne policije: zdravlje (3,67), snaga (3,40), osvježenje (3,38), pokretljivost (3,32) i bolest 3,17*; *prometne policije: zdravlje (3,28), snaga (3,01), osvježenje (2,95), bolest (2,89) i pokretljivost (2,85)*.

S obzirom na različitost motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost kod policijskih rodova *temeljne, prometne i kriminalističke policije*, potrebno je istaknuti važnost *različitog pristupa promociji* tjelesne aktivnosti policijskim službenicima. Uvidom u motive policijskih službenika svakog policijskog roda moguće je bolje razumjeti njihove potrebe i afinitete i u skladu s tim ponuditi im prikladnu rekreativnu tjelesnu aktivnost, te koristiti isto tako, prikladne pristupe u promociji i radu. Usmjeravati i poticati policijske službenike na tjelesne aktivnosti u kojima će se osjećati doraslo i kompetentno, kako bi mogli vidjeti smisao u tjelesnoj aktivnosti i uživati u njoj (Šimunić i Barić, 2011). Drugim riječima, dostupnost informacija o pozitivnim učincima vježbanja, socijalna podrška, samomotivacija, samoregulacijske vještine i prevencija odustajanja nužni su elementi za razvijanje navike tjelesnog vježbanja, te o tim segmentima treba voditi brigu pri promociji nužnosti i dobrobiti tjelesne aktivnosti, pri kreiranju programa tjelesne aktivnosti kao i u edukaciji stručnih kadrova (Šimunić i Barić, 2011).

## 5.6. Razlika u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesne aktivnosti kod različitih rodova policijskih službenika

U ovome je radu utvrđena statistički značajna razlika u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost policijskih službenika *temeljne, prometne i kriminalističke policije*. Razlike su utvrđene u tri od pet stupnjeva ili faza spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost policijskih službenika. Stupnjevi spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost u kojima su utvrđene razlike između rodova policije jesu *nedostatak namjere (prekontemplacijska faza), formiranje namjere (kontemplacijska faza) i akcija*. Razlike između policijskih rodova u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost nisu utvrđene u fazama *priprema i održavanje*.

Najveća učestalost (28,2 %) u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost *nedostatak namjere*, u kojemu policijski službenici nemaju nikakvu namjeru mijenjati svoje ponašanje vezano za uključivanje u tjelesnu aktivnost, utvrđen je kod policajaca *prometne policije* (tablica 72). U ovom stupnju spremnosti postoji statistički značajna razlika, jer su rodovi *temeljne i kriminalističke policije* pokazali značajno manji *nedostatak namjere* za uključivanje u tjelesnu aktivnost. Ovaj je rezultat u skladu s rezultatima ukupne tjelesne aktivnosti policijskih rodova (tablice 13 – 16) iz kojih je vidljiva najniža ukupna tjelesna aktivnost upravo *prometne policije*. Ronda, Van Assema i Brug (2001), navode kako ispitanici koji nisu svjesni svoje neadekvatne razine tjelesne aktivnosti imaju manje pozitivnu namjeru povećati svoju razinu tjelesne aktivnosti od onih koji su svjesni svoje niske razine tjelesne aktivnosti. Rosenkranz i sur. (2015), u svojem istraživanju na 504 ispitanika obaju spolova, zaključuju kako ispitanici koji su bili u stanju *nedostatka namjere (prekontemplaciji)* vezano uz njihovu tjelesnu aktivnost, imaju najveći indeks tjelesne mase, najveći opseg struka, najviše prepreka za tjelesnu aktivnost, najslabiju samoefikasnost za tjelesnu aktivnost, najslabije stavove, najslabije tjelesno funkcioniranje, najveći osjećaj umora, najlošije emocionalno stanje, te najlošije samoizjavljeno zdravlje. Prilikom postupaka promocije policijskih službenika koji su u fazi *nedostatka namjere*, kako bi se dogodila promjena ponašanja, prvi je korak edukacija s ciljem povećanja znanja i svijesti o pojedinim ponašanjima i reakcijama na njih (Prochaska, DiClimente i Norcross, 1992).

Jednako kao u fazi *nedostatak namjere*, policijski službenici *prometne policije* imaju najmanju učestalost, u fazi *formiranja namjere*. Između triju rodova policije, najmanje policijskih službenika *prometne policije* razmišlja o potrebi uključivanja u tjelesnu aktivnost. I

u ovom stupnju spremnosti postoji statistički značajna razlika, jer su rodovi *temeljne* i *kriminalističke policije* pokazali značajno veću učestalost u fazi *formiranja namjere* za uključivanje u tjelesnu aktivnost (tablica 72). Ronda i sur. (2001), zaključuju kako ispitanici u fazi *formiranja namjere* (kontemplaciji), kao i u fazi *pripreme* i fazi *akcije*, imaju pozitivniji stav, osjećaju veću socijalnu podršku i imaju veća očekivanja (samoeфикаsnost) prema povećanju tjelesne aktivnosti od ispitanika u fazi *nedostatka namjere*, ali i od ispitanika u fazi *održavanja* tjelesne aktivnosti. U ovome radu, niska razina (nedovoljna) tjelesne aktivnosti najveća je kod *prometne policije* (41,8 %) (tablica 18), što je gotovo jednako udjelu ispitanika u stupnju spremnosti *nedostatak namjere* i *formiranja namjere*. Policijske službenike u fazi *formiranja namjere* o uključivanju u tjelesnu aktivnost treba potaknuti na djelovanje. U tu svrhu treba rabiti informacije o konkretnim prilikama i mjestima za provođenje tjelesne aktivnosti kao i upute o tome kako izvoditi aktivnosti.

Između pripadnika *temeljne*, *prometne* i *kriminalističke policije* ne postoji statistički značajna razlika u učestalosti u fazi *pripreme* za uključivanje u tjelesnu aktivnost. U ovom stupnju spremnosti na uključivanje u tjelesnu aktivnost nalazi se najmanji broj policijskih službenika svakog policijskog roda (tablica 72). U fazi *akcije* policijski rodovi se značajno razlikuju. *Temeljna* i *kriminalistička policija* imaju jednako visoke učestalosti policijskih službenika u ovoj fazi, dok *prometna* ima gotovo upola manje (tablica 72). U fazi *akcije* ili „implementacije“ policajci aktivno primjenjuju nova ponašanja, redovito vježbaju, no manje od 6 mjeseci (Barley i Lawson, 2016; Prochaska, 2008). Promocija tjelesne aktivnosti treba biti usmjerena prema trajnom prihvaćanju tjelesne aktivnosti kao životnog stila. Nužne su pozitivne povratne informacije, reevaluacija ciljeva i strategije nošenja sa životnim stresorima koji bi mogli uzrokovati odustajanje. U tu svrhu najviše može pomoći društvena podrška suvježbača, voditelja, kolega na poslu, obitelji (Šimunić i Barić, 2011). U radu Horiuchi, Tsuda, Watanabe, Fukamachi i Samejima (2013), kojim su autori rada ispitivali valjanost „transteorijskog modela promjene ponašanja“, utvrdili su da je samoeфикаsnost za uključivanje u tjelesnu aktivnost ispitanika bila najveća u fazi *akcije*. Značajno niža bila je u fazama *nedostatak namjere* i *formiranja namjere* i fazi *pripreme*, a u odnosu na sljedeću fazu *održavanje rezultata*, nije bilo značajne razlike. U svrhu promocije tjelesne aktivnosti policijskih službenika koji se nalaze u fazi *održavanja rezultata*, potrebno ih je usmjeravati da ostanu usredotočeni na prednosti koje ostvaruju tjelesnom aktivnošću koja im idu u prilog, kako ne bi ponovno krenuli prema nižim fazama (Plotnikoff, 2002). Rezultati *samoeфикаsnosti* i navika vježbanja naših ispitanika (tablice 52 – 56) podupiru rezultate razlikovanja rodova policije u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost. Broj policijskih službenika koji su bili uključeni u redovitu tjelesnu aktivnost

duže od šest mjeseci, *faza održavanja rezultata*, kod sva tri policijska roda bila je gotovo jednaka, odnosno, razlika među rodovima policije nije bila statistički značajna. U *fazi održavanja rezultata* učestalost je bila najveća (37,8 – 41,4 %).

Zaključno, utvrđene su statistički značajne razlike u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost policijskih službenika *temeljne, prometne i kriminalističke policije*. Razlike su utvrđene u dvije od tri „*neaktivne*“ faze (Marcus i sur., 1992), *nedostatak namjere i formiranje namjere* i u „*aktivnoj*“ fazi *akcija*. Ukupno gledajući, najmanju spremnost za tjelesnu aktivnost imaju pripadnici *prometne policije* tj. najveći udio ranije spomenutih ispitanika pripada *fazama nedostatak namjere i formiranje namjere*. Sukladno s time, promocija tjelesne aktivnosti kod pripadnika prometne policije trebala bi dominantno biti usmjerena na informiranje o dobrobitima redovite tjelesne aktivnosti i rizicima sedentarnog ponašanja. Rezultati su sukladni s razinama ukupne tjelesne aktivnosti i s rezultatima samoefikasnosti i navika vježbanja pripadnika triju rodova policije. S obzirom na to da svaka faza spremnosti za tjelesnu aktivnost ima svoje specifičnosti, intervencije za promociju tjelesne aktivnosti među pojedinim grupacijama policijskih službenika trebaju biti oblikovane u skladu s ranije navedenim specifičnostima, sukladno teorijskom modelu koji stoji u pozadini (Prochaska i DiClemente, 1992).

## 6. NEDOSTACI ISTRAŽIVANJA

Ovo istraživanje ima nekoliko nedostataka i ograničenja. Prvo ograničenje odnosi se na transversalni karakter istraživanja što onemogućuje zaključivanje o uzročnoj povezanosti između analiziranih varijabli. Drugi se nedostatak odnosi na uporabljenu metodu mjerenja tjelesne aktivnosti. Naime, iako je u ovom istraživanju tjelesna aktivnost mjerena upitnikom GPAQ, jednim od najšire rabljenih upitnika u znanstvenim istraživanjima tjelesne aktivnosti u svijetu, moguće je da su rezultati precijenjeni ili podcijenjeni zbog kompleksnosti istraživanog fenomena i subjektivne procjene ispitanika. Osim toga, utvrđena pouzdanost GPAQ-a koja iznosi 0,46 – 0,90, što se smatra zadovoljavajućom pouzdanošću za instrumente ovog tipa, upućuje na određeni dio nesistematske pogreške u zaključivanju o povezanosti analiziranih varijabli. Kako je nesistematska pogreška u nultoj korelaciji s pravim rezultatom, može se zaključiti da je ona utjecala na smanjenje prikazanih regresijskih koeficijenata.



## 7. ZAKLJUČAK

Glavni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi odrednice tjelesne aktivnosti pripadnika različitih rodova policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske. Odrednice su utvrđene nizom linearnih regresijskih analiza kriterijskih varijabli tjelesne aktivnosti u domenama rada, transporta i slobodnog vremena i rekreacije, pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke* policije, i prediktorskih varijabli, sociodemografskih, psiholoških, socijalne podrške, te varijabli stila života. Slijedeći hipoteze sekundarnog cilja, utvrđene su razlike u motivima i stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost pripadnika policijskih rodova. Na osnovi rezultata istraživanja može se zaključiti sljedeće:

### 1. Hipoteza H1 – *Postoji statistički značajna povezanost između sociodemografskih čimbenika i tjelesne aktivnosti.*

Utvrđena je statistički značajna povezanost skupa sociodemografskih varijabli s razinom tjelesne aktivnosti pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije*. Sociodemografske karakteristike, dob, staž, broj djece, broj članova kućanstva, školska sprema, mjesečni prihod, mjesečnog prihoda kućanstva, veličina mjesta/grada stanovanja i broj noćnih smjena tjedno, odrednice su koje s tjelesnom aktivnošću po domenama tjelesne aktivnosti kod pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije* dijele 1,9 do 6,3 % zajedničke varijance. Najviše zajedničke varijance dijele s tjelesnom aktivnošću u domeni rada, 4,4 – 6,3 %.

Jedina sociodemografska varijabla koja u ovom radu nema statistički značajnu povezanost s tjelesnom aktivnošću policijskih službenika promatrano po rodovima i domenama tjelesne aktivnosti jest varijabla *bračno stanje*. Medijan ukupne tjelesne aktivnosti policijskih službenika Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske bio je 3360 MET-minuta/tjedno.

### 2. Hipoteza H2 – *Postoji statistički značajna povezanost između psiholoških čimbenika (prepreke za TA, samoefikasnost, uživanje u TA) i tjelesne aktivnosti*

Utvrđena je statistički značajna povezanost varijabli *prepreka za tjelesnu aktivnost* s razinom tjelesne aktivnosti po domenama, pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije*. Varijable *prepreka za tjelesnu aktivnost, nedostatak vremena, društveni utjecaj, nedostatak energije, nedostatak volje, strah od ozljeda, nedostatak vještine i nedostatak resursa* (Zalewski i Arvinen-Barrow, 2014), s tjelesnom aktivnošću po domenama tjelesne aktivnosti kod pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije* dijele 1,3 % do 15,4 % zajedničke

varijance. Najviše zajedničke varijance dijele s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije, 11,7 -15,4 %. Prepreka za tjelesnu aktivnost *nedostatak volje* dominira kod pripadnika *svih* policijskih rodova.

Utvrđena je statistički značajna povezanost čimbenika *samoefikasnost i navika vježbanja* s razinom tjelesne aktivnosti u svima domenama tjelesne aktivnosti različitih rodova policije. Psihološki čimbenici samoefikasnosti i navike vježbanja, spremnost za *dosljedno* pridržavanje programa vježbanja i *ustrajnost* u pronalaženju vremena za vježbanje (Sallis i sur., 1988), s tjelesnom aktivnošću po domenama tjelesne aktivnosti kod pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije* dijele 1,1 % do 10,6 % zajedničke varijance. Najviše zajedničke varijance dijele s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije 5,9 – 10,6 %.

Utvrđena je statistički značajna povezanost varijable *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* s ukupnom razinom tjelesne aktivnosti kod *svih* rodova policije. Najveća povezanost varijable *uživanje u tjelesnoj aktivnosti* s razinom tjelesne aktivnosti jest u domeni slobodnog vremena i rekreacije kod *svih* policijskih rodova, a kod roda *temeljne policije* najveća je i iznosi 10,9 % varijance.

### 3. Hipoteza H3 – *Postoji statistički značajna povezanost između životnog stila i tjelesne aktivnosti*

Utvrđena je statistički značajna povezanost skupa varijabli životnog stila s tjelesnom aktivnošću po domenama pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije*. Čimbenici životnog stila, prehrana, konzumacija alkohola, pušenje i stres (Godwin i sur., 2008), s tjelesnom aktivnošću po domenama tjelesne aktivnosti kod pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije* dijele 1,0 % do 21,5 % zajedničke varijance. Pri tome, najviše zajedničke varijance dijele s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije 6,2 – 21,5 %, zatim s tjelesnom aktivnošću u domeni rada 2,4 – 8,4 % i najmanje s tjelesnom aktivnošću u domeni transporta 1,0 – 6,3 %.

### 4. Hipoteza H4 – *Postoji statistički značajna povezanost između socijalne podrške i tjelesne aktivnosti*

Utvrđena je statistički značajna povezanost skupa varijabli društvene podrške za tjelesno vježbanje s razinom tjelesne aktivnosti po domenama, pripadnika *temeljne, prometne i kriminalističke policije*. Čimbenici društvene podrške za tjelesno vježbanje su sljedeći: podrška *obitelji* za tjelesno vježbanje, podrška *kolega* na poslu, podrška *prijatelja i poznanika izvan*

*posla*, te *ukupna* društvena podrška za tjelesno vježbanje (Sallis i sur., 1987). S tjelesnom aktivnošću po domenama tjelesne aktivnosti čimbenici društvene podrške dijele 2,7 % do 17,9 % zajedničke varijance. Najviše zajedničke varijance dijele s tjelesnom aktivnošću u domeni slobodnog vremena i rekreacije 10,0 – 17,9 %. Najviše podrške za tjelesnu aktivnost policijski službenici dobivaju od svojih *kolege* na poslu. Podrška kolega za tjelesnu aktivnost značajna je kod službenika *svih* policijskih rodova u domeni tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu i rekreaciji i u domeni tjelesna aktivnost prilikom aktivnog transporta. U domeni rada, podrška *kolega* za tjelesnu aktivnost nije bila značajna.

#### 5. Hipoteza H5 – *Postoje statistički značajne razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost*

Utvrđene su statistički značajne razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost između rodova *temeljne*, *prometne* i *kriminalističke policije*. Razlike su značajne upravo u motivima s najvećim intenzitetom utjecaja na uključivanje u tjelesnu aktivnost. Prva tri motiva su zdravlje, osvježenje i snaga, a slijede ih pokretljivost, bolest, stres, kontrola težine, uživanje i izazov. Motivi za uključivanje u tjelesnu aktivnost u kojima ne postoji statistički značajna razlika kod rodova policije jesu: društveni pritisak, propisano vježbanje, natjecanje, pripadnost grupi i izgled. Rezultati pokazuju da najveće motive imaju pripadnici *kriminalističke* i *temeljne policije*, dok pripadnici *prometne policije* pokazuju najnižu razinu motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost.

#### 6. Hipoteza H6 – *Postoje statistički značajne razlike u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost*

Postoji statistički značajna razlika u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost policijskih službenika *temeljne*, *prometne* i *kriminalističke policije*. Razlike su utvrđene u tri od pet stupnjeva ili faza spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost policijskih službenika. Stupnjevi spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost u kojima su utvrđene razlike između rodova policije jesu *nedostatak namjere (pretkontemplacijska faza)*, *formiranje namjere (kontemplacijska faza)* i *akcija*. Razlike između policijskih rodova u stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost nisu utvrđene u fazama *priprema* i *održavanje rezultata*. Razlikama su doprinijeli niski rezultati *prometne policije*.

U ovome su radu znanstveno utvrđene odrednice tjelesne aktivnosti i razlike u motivima i stupnju spremnosti za uključivanje u tjelesnu aktivnost različitih rodova policije MUP-a Republike Hrvatske. Navedene spoznaje potrebne su zbog oblikovanja intervencija za

promociju tjelesne aktivnosti službenika policije utemeljih na dokazima i njihovim postojećem karakteristikama.

## 8. ZNANSTVENI I PRAKTIČNI DOPRINOS ISTRAŽIVANJA

Znanstveni doprinos ovog istraživanja očituje se prije svega kroz doprinos razumijevanju razine tjelesne aktivnosti policijskih službenika, pripadnika rodova *temeljne, prometne i kriminalističke policije* Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske. Osim razumijevanja razine, poznate su i specifičnosti tjelesne aktivnosti rodova policije u područjima života, ili u domenama rada, aktivnog transporta i slobodnog vremena i rekreacije. Zatim, znanstveni doprinos očituje se kroz objašnjenje sociodemografskih, psiholoških, socijalnih i čimbenika stila života koji utječu na razinu tjelesne aktivnosti policijskih službenika. Prema informiranosti autora, ovo je prvo istraživanje provedeno na reprezentativnom uzorku policijskih službenika u kojem su utvrđene obuhvatne odrednice tjelesne aktivnosti različitih rodova policije kako u Republici Hrvatskoj, tako i u svijetu.

Istraživanje povezanosti razine tjelesne aktivnosti i spomenutih čimbenika doprinosi boljem razumijevanju povezanosti navedenih fenomena. Rezultati regresijskih analiza upućuju na zaključak da je tjelesna aktivnost u različitim domenama različito povezana sa sastavnicama sociodemografskih, psiholoških, socijalnih i čimbenika stila života.

Nadalje, znanstveni se doprinos očituje u utvrđivanju pouzdanosti upitnika koji su primijenjeni na populaciji policijskih službenika MUP-a RH. Pomoću test-retest metode utvrđena je pouzdanost ovih upitnika za populaciju policijskih službenika: opći upitnik tjelesne aktivnosti (GPAQ), upitnik sociodemografskih obilježja, upitnik za procjenu prepreka za tjelesnu aktivnost, upitnik za procjenu samoefikasnosti kod tjelesnog vježbanja, upitnik za mjerenje uživanja u tjelesnoj aktivnosti, upitnik za procjenu društvene podrške za tjelesno vježbanje, upitnik za procjenu životnog stila, upitnik za procjenu motiva za uključivanje u tjelesnu aktivnost i upitnik za mjerenje stupnja spremnosti na tjelesnu aktivnost.

Rezultati istraživanja mogu poslužiti kao temelj za oblikovanje kvalitetnih intervencija za promociju tjelesne aktivnosti policijskih službenika u RH što predstavlja vrlo važan praktični doprinos ovog istraživanja.

## LITERATURA

1. Aatola, H., Koivistoinen, T., Hutri-Kähönen, N., Juonala, M., Mikkilä, V., Lehtimäki, T., ... i Kähönen, M. (2010). Lifetime fruit and vegetable consumption and arterial pulse wave velocity in adulthood: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Circulation*, CIRCULATIONAHA-110.
2. Abdollahi, M. K. (2002). Understanding police stress research. *Journal of Forensic Psychology Practice*, 2(2), 1-24.
3. Abubakari, A., i Bhopal, R. (2008). Systematic review on the prevalence of diabetes, overweight/obesity and physical inactivity in Ghanaians and Nigerians. *Public Health*, 122(2), 173-182.
4. Adams, J., i White, M. (2005). Why don't stage-based activity promotion interventions work?. *Health education research*, 20(2), 237-243.
5. Aldana, S. G., Sutton, L. D., Jacobson, B. H., i Quirk, M. G. (1996). Relationships between leisure time physical activity and perceived stress. *Perceptual and Motor skills*, 82(1), 315-321.
6. Alexander, D. A., i Walker, L. G. (1994). A study of methods used by Scottish police officers to cope with work-induced stress. *Stress medicine*, 10(2), 131-138.
7. Anderson, E. S., Wojcik, J. R., Winett, R. A., i Williams, D. M. (2006). Social-cognitive determinants of physical activity: the influence of social support, self-efficacy, outcome expectations, and self-regulation among participants in a church-based health promotion study. *Health Psychology*, 25(4), 510.
8. Anderson, G. S., Plecas, D., i Segger, T. (2001). Police officer physical ability testing—Re-validating a selection criterion. *Policing: An International Journal of Police Strategies i Management*, 24(1), 8-31.
9. Andrew, M. E., McCanlies, E. C., Burchfiel, C. M., Charles, L. E., Hartley, T. A., Fekedulegn, D., i Violanti, J. M. (2008). Hardiness and psychological distress in a cohort of police officers. *International journal of emergency mental health*, 10(2), 137-148.
10. Anić, V. (2000). Rječnik hrvatskoga jezika. Zagreb: Novi liber.
11. Arango, E. F., Patiño, F. A., Quintero, M. A., i Arenas, M. M. (2011). Levels of physical activity, barriers, and stage of change in an urban population from a municipality in Colombia. *Colombia Médica*, 42(3), 352-361.

12. Armstrong, T., i Bull, F. (2006). Development of the world health organization global physical activity questionnaire (GPAQ). *Journal of Public Health*, 14(2), 66-70.
13. Ayotte, B. J., Margrett, J. A., i Hicks-Patrick, J. (2010). Physical activity in middle-aged and young-old adults: the roles of self-efficacy, barriers, outcome expectancies, self-regulatory behaviors and social support. *Journal of health psychology*, 15(2), 173-185.
14. Ball, J. W., Bice, M. R., i Maljak, K. A. (2017). Exploring the Relationship between Self-Determination Theory, Adults' Barriers to Exercise, and Physical Activity. *Health Educator*, 49(1).
15. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
16. Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health education i behavior*, 31(2), 143-164.
17. Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.
18. Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(Supplement 3), 47-57.
19. Barley, E., i Lawson, V. (2016). Using health psychology to help patients: theories of behaviour change. *British journal of nursing*, 25(16), 924-927.
20. Bassuk, S. S., i Manson, J. E. (2005). Epidemiological evidence for the role of physical activity in reducing risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease. *Journal of applied physiology*, 99(3), 1193-1204.
21. Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., i Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The lancet*, 380(9838), 258-271.
22. Beenackers, M. A., Kamphuis, C. B., Giskes, K., Brug, J., Kunst, A. E., Burdorf, A., i van Lenthe, F. J. (2012). Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport related physical activity among European adults: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 116.

23. Berkman, L. F., i Krishna, A. (2014). Social network epidemiology. In L. F. Berkman, I. Kawachi, i M. M. Glymour (Eds.), *Social epidemiology* (2nd ed., pp. 234–289). New York: Oxford University Press.
24. Blackford, K., Jancey, J., Howat, P., Ledger, M., i Lee, A. H. (2013). Office-based physical activity and nutrition intervention: Barriers, enablers, and preferred strategies for workplace obesity prevention. Perth, Western Australia, 2012. *Preventing chronic disease, 10*. doi: [10.5888/pcd10.130029](https://doi.org/10.5888/pcd10.130029)
25. Blow, F. C., Serras, A. M., i Barry, K. L. (2007). Late-life depression and alcoholism. *Current psychiatry reports, 9*(1), 14-19.
26. Bonneau, J., i Brown, J. (1995). Physical ability, fitness and police work. *Journal of clinical forensic medicine, 2*(3), 157-164.
27. Bopp, M., Kaczynski, A. T., i Campbell, M. E. (2013). Social ecological influences on work-related active commuting among adults. *American journal of health behavior, 37*(4), 543-554.
28. Brooks, G. A., Fahey, T. D., i White, T. P. (1995). *Exercise testing and prescription*. Exercise Physiology; Human Bioenergetics and Its Applications. Mountain View, CA: Mayfield, 585.
29. Brown, D. R., Heath, G., Martin, S. L., Coordinating Center for Health Promotion (U.S.), i National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (U.S.). (2010). *Promoting physical activity: A guide for community action*.
30. Brown, D. E., Krueger, K., Berner, J., California Cmssn on Peace Officer Standards and Training, i United States of America. (1986). *Fitness promotion programs in law enforcement: A review of current practices*. The Commission.
31. Brown, H., i Roberts, J. (2011). Exercising choice: the economic determinants of physical activity behaviour of an employed population. *Social Science i Medicine, 73*(3), 383-390.
32. Brownson, R. C., Kelly, C. M., Eyler, A. A., Carnoske, C., Grost, L., Handy, S. L., ... i Schmid, T. L. (2008). Environmental and policy approaches for promoting physical activity in the United States: a research agenda. *Journal of Physical Activity and Health, 5*(4), 488-503.
33. Bull, F. C., Maslin, T. S., i Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and health, 6*(6), 790-804.



34. Butryn, M. L., Arigo, D., Raggio, G. A., Kaufman, A. I., Kerrigan, S. G., i Forman, E. M. (2015). Measuring the ability to tolerate activity-related discomfort: initial validation of the physical activity acceptance questionnaire (PAAQ). *Journal of Physical Activity and Health*, 12(5), 717-726.
35. Cabanac, M. (1992). Pleasure: the common currency. *Journal of theoretical Biology*, 155(2), 173-200.
36. Canizares, M., i Badley, E. M. (2018). Generational differences in patterns of physical activities over time in the Canadian population: an age-period-cohort analysis. *BMC public health*, 18(1), 304.
37. Carlson, J. A., Sallis, J. F., Conway, T. L., Saelens, B. E., Frank, L. D., Kerr, J., ... i King, A. C. (2012). Interactions between psychosocial and built environment factors in explaining older adults' physical activity. *Preventive medicine*, 54(1), 68-73.
38. Carraça, E. V., Mackenbach, J. D., Lakerveld, J., Rutter, H., Oppert, J. M., De Bourdeaudhuij, I., ... i Teixeira, P. J. (2018). Lack of interest in physical activity-individual and environmental attributes in adults across Europe: the SPOTLIGHT project.
39. Caspersen, C. J., Powell, K. E., i Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Public health reports, 100(2), 126. Preuzeto s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf> (30.10.2017).
40. Celis-Morales, C. A., Lyall, D. M., Welsh, P., Anderson, J., Steell, L., Guo, Y., ... i Gill, J. M. (2017). Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. *bmj*, 357, j1456.
41. Centers for Disease Control. (2008). 2008 physical activity guidelines for Americans. *US Department of Health and Human Services*. Preuzeto s: <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/summary.aspx>.
42. Centers for Disease Control and Prevention. (2013). Barriers to Being Active Quiz: what keeps you from being more active. Preuzeto s: <https://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/8-road-to-health-barriers-quiz-508.pdf>.

43. Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2015). Physical activity and health: A report of the surgeon general. Preuzeto s: <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/>
44. Chan, A. M., von Mühlen, D., Kritz-Silverstein, D., i Barrett-Connor, E. (2009). Regular alcohol consumption is associated with increasing quality of life and mood in older men and women: the Rancho Bernardo Study. *Maturitas*, 62(3), 294-300.
45. Charles, L. E., Burchfiel, C. M., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., Violanti, J. M., i Vila, B. (2007). Obesity and sleep: the Buffalo Police health study. *Policing: An International Journal of Police Strategies i Management*, 30(2), 203-214. doi: 10.1108/13639510710753216
46. Chau, J., Chey, T., Burks-Young, S., Engelen, L., i Bauman, A. (2017). Trends in prevalence of leisure time physical activity and inactivity: results from Australian National Health Surveys 1989 to 2011. *Australian and New Zealand journal of public health*, 41(6), 617-624.
47. Chau, J., Chey, T., Burks-Young, S., Engelen, L., i Bauman, A. (2017). Trends in prevalence of leisure time physical activity and inactivity: results from Australian National Health Surveys 1989 to 2011. *Australian and New Zealand journal of public health*, 41(6), 617-624.
48. Chu, A. H., Ng, S. H., Koh, D., i Müller-Riemenschneider, F. (2015). Reliability and validity of the self-and interviewer-administered versions of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). *PLoS One*, 10(9), e0136944.
49. Cleland, C. L., Hunter, R. F., Kee, F., Cupples, M. E., Sallis, J. F., i Tully, M. A. (2014). Validity of the global physical activity questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour. *BMC public health*, 14(1), 1255.
50. Cleland, V., Squibb, K., Stephens, L., Dalby, J., Timperio, A., Winzenberg, T., ... i Dollman, J. (2017). Effectiveness of interventions to promote physical activity and/or decrease sedentary behaviour among rural adults: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 18(7), 727-741.
51. Colley, R. C., Garrigué, D., Janssen, I., Craig, C. L., Clarke, J., i Tremblay, M. S. (2011). Physical activity of Canadian adults: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health reports*, 22(1), 7.

52. Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M., i Lusk, S. L. (2009). Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *American journal of preventive medicine*, 37(4), 330-339. doi: 10.1016/j.amepre.2009.06.008
53. Connor, J. P., Haber, P. S., i Hall, W. D. (2016). Alcohol use disorders. *The Lancet*, 387(10022), 988-998.
54. Corbett, B. E. (2018). *An Exploration of the Effects of Physical Exercise, Social Support and Alcohol Use on Police Officers' Experience and Perception of Stress* (Doctoral dissertation, California State University, Fullerton).
55. Corrao, G., Bagnardi, V., Zambon, A., i La Vecchia, C. (2004). A meta-analysis of alcohol consumption and the risk of 15 diseases. *Preventive medicine*, 38(5), 613-619.
56. Culos-Reed, S. N., Gyurcsik, N. C., i Brawley, L. R. (2001). Using theories of motivated behavior to understand physical activity. *Handbook of sport psychology*, 2, 695-717.
57. Davies, M. J., Coleman, L., i Babkes Stellino, M. (2016). The relationship between basic psychological need satisfaction, behavioral regulation, and Participation in CrossFit. *Journal of Sport Behavior*, 39(3), 239.
58. De Bourdeaudhuij, I., Teixeira, P. J., Cardon, G., Deforche, B. (2005). Environmental and psychosocial correlates of physical activity in Portuguese and Belgian adults. *Public Health Nutr.* 8:886-95.
59. de Ridder, D., Kroese, F., Evers, C., Adriaanse, M., i Gillebaart, M. (2017). Healthy diet: Health impact, prevalence, correlates, and interventions. *Psychology i health*, 32(8), 907-941.
60. Deci, E. L., i Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
61. DeSalvo, K. B., Olson, R., i Casavale, K. O. (2016). Dietary guidelines for Americans. *Jama*, 315(5), 457-458.
62. Dodge, T., Clarke, P., i Dwan, R. (2017). The relationship between physical activity and alcohol use among adults in the United States: a systematic review of the literature. *American Journal of Health Promotion*, 31(2), 97-108.

63. Dwyer, J. J., Chulak, T., Maitland, S., Allison, K. R., Lysy, D. C., Faulkner, G. E., i Sheeshka, J. (2012). Adolescents 'self-efficacy to overcome barriers to physical activity scale. *Research quarterly for exercise and sport*, 83(4), 513-521.
64. Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., i Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health*, 59(5), 399-406.
65. Emaus, A., i Thune, I. (2010). Physical activity and lung cancer prevention. In *Physical Activity and Cancer* (pp. 101-133). Springer, Berlin, Heidelberg.
66. Engberg, E., Alen, M., Kukkonen-Harjula, K., Peltonen, J. E., Tikkanen, H. O., i Pekkarinen, H. (2012). Life events and change in leisure time physical activity. *Sports medicine*, 42(5), 433-447.
67. Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... i Wojcicki, T. R. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022.
68. Esmailzadeh, A., Kimiagar, M., Mehrabi, Y., Azadbakht, L., Hu, F. B., i Willett, W. C. (2007). Dietary patterns and markers of systemic inflammation among Iranian women. *The Journal of nutrition*, 137(4), 992-998.
69. Estruch, R., Martínez-González, M. A., Corella, D., Salas-Salvadó, J., Ruiz-Gutiérrez, V., Covas, M. I., ... i Arós, F. (2006). Effects of a Mediterranean-style diet on cardiovascular risk factors: a randomized trial. *Annals of internal medicine*, 145(1), 1-11.
70. Eurobarometer, S. (2014). 334.(2010). *Sport and physical activity*.
71. European Food Information Council. (2009). Food-based dietary guidelines in Europe. Preuzeto s: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>
72. Eyler, A. A. (2003). Correlates of physical activity: who's active and who's not?. *Arthritis Care i Research*, 49(1), 136-140.
73. Eyler, A. A., Brownson, R. C., Donatelle, R. J., King, A. C., Brown, D., i Sallis, J. F. (1999). Physical activity social support and middle-and older-aged minority women: results from a US survey. *Social science i medicine*, 49(6), 781-789.

74. Farrell, L., i Shields, M. A. (2002). Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 165(2), 335-348.
75. Ferrara, C. M. (2009). The college experience: Physical activity, nutrition, and implications for intervention and future direction. *Journal of Exercise Physiology* 12(1), 23–35.
76. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B., i Prot, F. (2000). Motorička znanja. *Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu*.
77. Fisher, J., Sales, A., Carlson, L., i Steele, J. (2016). A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. *The Journal of sports medicine and physical fitness*.
78. Fishman, E., Böcker, L., i Helbich, M. (2015). Adult active transport in the Netherlands: An analysis of its contribution to physical activity requirements. *PLoS One*, 10(4), e0121871.
79. Fleiss, J. L. (1981). The Measure of Interrater Agreement. *Statistical Methods for Rates and Proportions*, 212-236.
80. Food and Agricultural Organization of the UN. (2016). Plates, pyramids, planet. Developments in national and sustainable dietary guidelines: A state of play assessment. Preuzeto s:  
<http://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>
81. Gerber, M., i Pühse, U. (2009). Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian journal of public health*, 37(8), 801-819.
82. Gibson, R., Eriksen, R., Singh, D., Vergnaud, A. C., Heard, A., Chan, Q., ... i Frost, G. (2017). A cross-sectional investigation into the occupational and socio-demographic characteristics of British police force employees reporting a dietary pattern associated with cardiometabolic risk: findings from the Airwave Health Monitoring Study. *European journal of nutrition*, 1-14.
83. Glass, T. A., De Leon, C. F. M., Bassuk, S. S., i Berkman, L. F. (2006). Social engagement and depressive symptoms in late life: longitudinal findings. *Journal of aging and health*, 18(4), 604-628.

84. Godwin, M., Pike, A., Bethune, C., Kirby, A., i Pike, A. (2013). Concurrent and convergent validity of the simple lifestyle indicator questionnaire. *ISRN family medicine*, 2013.
85. Godwin, M., Streight, S., Dyachuk, E., van Den Hooven, E. C., Ploemacher, J., Seguin, R., i Cuthbertson, S. (2008). Testing the simple lifestyle indicator questionnaire: initial psychometric study. *Canadian Family Physician*, 54(1), 76-77.
86. Gonçalves, P. B., Hallal, P. C., Hino, A. A. F., i Reis, R. S. (2017). Individual and environmental correlates of objectively measured physical activity and sedentary time in adults from Curitiba, Brazil. *International journal of public health*, 62(7), 831-840.
87. Guffey, J. E., Larson, J. G., i Lasley, J. (2015). Police officer fitness, diet, lifestyle and its relationship to duty performance and injury. *Journal of Legal Issues and Cases in Business*, 3, 1.
88. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., i Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 380(9838), 247-257.
89. Hartley, T. A., Burchfiel, C. M., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., i Violanti, J. M. (2011). Health disparities in police officers: comparisons to the US general population. *International journal of emergency mental health*, 13(4), 211-220.
90. Hartley, T. A., Shankar, A., Fekedulegn, D., Violanti, J. M., Andrew, M. E., Knox, S. S., i Burchfiel, C. M. (2011). Metabolic syndrome and carotid intima media thickness in urban police officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(5), 553-561. doi: 10.1097/JOM.0b013e3182171995
91. Hastings, K. (2008, February 7). Local cardiologist offering heartfelt support to sugar land and missouri city public safety officers. *Houston Chronicle*, p. 9.
92. Häusser, J. A., i Mojzisch, A. (2017). The physical activity-mediated Demand–Control (pamDC) model: Linking work characteristics, leisure time physical activity, and well-being. *Work i Stress*, 31(3), 209-232.
93. Heimer, S. (1999). Fitnes i zdravlje U: Mišigoj-Duraković, M. i suradnici. *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

94. Herrmann, S. D., Heumann, K. J., Der Ananian, C. A., i Ainsworth, B. E. (2013). Validity and reliability of the global physical activity questionnaire (GPAQ). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(3), 221-235.
95. Holliday, K. M., Howard, A. G., Emch, M., Rodríguez, D. A., Rosamond, W. D., i Evenson, K. R. (2017). Where Are Adults Active? An Examination of Physical Activity Locations Using GPS in Five US Cities. *Journal of Urban Health*, 94(4), 459-469.
96. Holtermann, A., Hansen, J. V., Burr, H., Sjøgaard, K., i Sjøgaard, G. (2011). The health paradox of occupational and leisure-time physical activity. *British journal of sports medicine*, bjsports79582.
97. Horiuchi, S., Tsuda, A., Kobayashi, H., Fallon, E. A., i Sakano, Y. (2017). Self-efficacy, pros, and cons as variables associated with adjacent stages of change for regular exercise in Japanese college students. *Journal of health psychology*, 22(8), 993-1003.
98. Horiuchi, S., Tsuda, A., Watanabe, Y., Fukamachi, S., i Samejima, S. (2013). Validity of the six stages of change for exercise. *Journal of health psychology*, 18(4), 518-527.
99. Ingledew, D. K., i Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23(7), 807-828.
100. Ingledew, D. K., i Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 323-338.
101. Ingledew, D. K., Hardy, L., i De Sousa, K. (1995). Body shape dissatisfaction and exercise motivations. *Journal of Sports Sciences*, 13(1), 60.
102. Jackson, D. (2018). College Males' Experiences With Group Exercise.
103. Jacobs, D. R., i Gallaher, D. D. (2004). Whole grain intake and cardiovascular disease: a review. *Current atherosclerosis reports*, 6(6), 415-423.
104. Jozić, M., i Zečić, M. (2017). Differences in morphological characteristics between members of intervention and special police. In 8th International Scientific Conference on Kinesiology.
105. Jurakic, D., Golubić, A., Pedisic, Z., i Pori, M. (2014). Patterns and correlates of physical activity among middle-aged employees: a population-based, cross-

- sectional study. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 27(3), 487-497.
106. Jurakić, D. (2009). Taksonomske karakteristike zaposlenika srednje dobi kao osnova izrade sportsko-rekreacijskih programa, Doktorska disertacija, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
  107. Jurakić, D., Pedišić, Ž., i Andrijašević, M. (2009). Physical activity of Croatian population: cross-sectional study using International Physical Activity Questionnaire. *Croatian medical journal*, 50(2), 165-173.
  108. Jurjević, K. (2005). Motivi vježbanja u fitness centru. Zagreb. Odjel za izobrazbu trenera pri kineziološkom fakultetu u Zagrebu; 2005.
  109. Kaewthummanukul, T., i Brown, K. C. (2006). Determinants of employee participation in physical activity: critical review of the literature. *Aaohn Journal*, 54(6), 249-261.
  110. Kahneman, D., Wakker, P. P., i Sarin, R. (1997). Back to Bentham? Explorations of experienced utility. *The quarterly journal of economics*, 112(2), 375-406.
  111. Kilpatrick, M., Hebert, E., i Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.
  112. Kim, Y., i Kosma, M. (2013). Psychosocial and environmental correlates of physical activity among Korean older adults. *Research on Aging*, 35(6), 750-767.
  113. Kivimäki, M., Batty, G. D., Hamer, M., Ferrie, J. E., Vahtera, J., Virtanen, M., ... i Shipley, M. J. (2011). Using Additional Information on Working Hours to Predict Coronary Heart DiseaseA Cohort Study. *Annals of Internal Medicine*, 154(7), 457-463. doi: [10.1059/0003-4819-154-7-201104050-00003](https://doi.org/10.1059/0003-4819-154-7-201104050-00003)
  114. Kouvonen, A., De Vogli, R., Stafford, M., Shipley, M. J., Marmot, M. G., Cox, T., ... i Kivimäki, M. (2011). Social support and the likelihood of maintaining and improving levels of physical activity: the Whitehall II Study. *The European Journal of Public Health*, 22(4), 514-518.
  115. Kravitz, A. V., O'Neal, T. J., i Friend, D. M. (2016). Do dopaminergic impairments underlie physical inactivity in people with obesity? *Frontiers in Human Neuroscience*, 10.



116. Kukic, F., Cvorovic, A., Dawes, J. J., i Korpanovski, N. (2018). Body mass index differences of police cadets and police employees. Preuzeto s: <https://www.researchgate.net/publication/324835642>
117. Kulavic, K., Hultquist, C. N., i McLester, J. R. (2013). A comparison of motivational factors and barriers to physical activity among traditional versus nontraditional college students. *Journal of American College Health*, 61(2), 60-66.
118. Lachapelle, U., i Frank, L. D. (2009). Transit and health: mode of transport, employer-sponsored public transit pass programs, and physical activity. *Journal of public health policy*, 30(1), S73-S94.
119. Lauš, D. (2008). Razlike u morfologiji odraslih muškaraca. U M. Andrijašević (ur. *Zbornik radova Međunarodne znanstveno – stručne konferencije „Kineziološki rekreacija i kvaliteta života“*, Zagreb, 2008 (str. 343–349). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
120. Lauš, D. (2017). Povezanost kvalitete izvođenja zahvata za privođenje i nekih morfoloških čimbenika. U Jukić, I., Milanović, L., Wertheimer, V. (ur.), *Zbornik radova 15. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“*. Zagreb (str. 195–197). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
121. Lauš, F., i Lauš, D. (2017). Tjelesna aktivnost policijskih službenica. *Policija i sigurnost*, 26(3/2017.), 187-197.
122. Leischik, R., Foshag, P., Strauß, M., Littwitz, H., Garg, P., Dworrak, B., i Horlitz, M. (2015). Aerobic capacity, physical activity and metabolic risk factors in firefighters compared with police officers and sedentary clerks. *PloS one*, 10(7), e0133113.
123. Leslie, E., Johnson-Kozlow, M., Sallis, J. F., Owen, N., i Bauman, A. (2003). Reliability of moderate-intensity and vigorous physical activity stage of change measures for young adults. *Preventive medicine*, 37(2), 177-181.
124. Lewis, B. A., Williams, D. M., Frayeh, A., i Marcus, B. H. (2016). Self-efficacy versus perceived enjoyment as predictors of physical activity behaviour. *Psychology i health*, 31(4), 456-469.
125. Lisha, N. E., Martens, M., i Leventhal, A. M. (2011). Age and gender as moderators of the relationship between physical activity and alcohol use. *Addictive Behaviors*, 36(9), 933-936.

126. Løchen, M. L., i Rasmussen, K. (1992). The Tromsø study: physical fitness, self reported physical activity, and their relationship to other coronary risk factors. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 46(2), 103-107.
127. Lovell, G. P., El Ansari, W., i Parker, J. K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 784-798.
128. Lunenburg, F. C. (2011). Self-efficacy in the workplace: Implications for motivation and performance. *International journal of management, business, and administration*, 14(1), 1-6.
129. Ma, C. C., Burchfiel, C. M., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., Charles, L. E., Gu, J. K., ... i Violanti, J. M. (2011). Association of shift work with physical activity among police officers: the Buffalo cardio-metabolic occupational police stress study. *Journal of occupational and environmental medicine*, 53(9), 1030-1036.
130. Mäkinen, T. E., Sippola, R., Borodulin, K., Rahkonen, O., Kunst, A., Klumbiene, J., ... i Prättälä, R. (2012). Explaining educational differences in leisure-time physical activity in Europe: the contribution of work-related factors. *Scandinavian journal of medicine i science in sports*, 22(3), 439-447.
131. Malik, S. H., Blake, H., i Suggs, L. S. (2014). A systematic review of workplace health promotion interventions for increasing physical activity. *British journal of health psychology*, 19(1), 149-180.
132. Marcatto, F., Colautti, L., Filon, F. L., Luis, O., Di Blas, L., Cavallero, C., i Ferrante, D. (2016). Work-related stress risk factors and health outcomes in public sector employees. *Safety science*, 89, 274-278.
133. Marcus, B. H., i Forsyth, L. H. (2003). Physical activity intervention series: motivating people to be physically active. *Champaign, IL: Human Kinetics*, 16-17.
134. Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., i Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research quarterly for exercise and sport*, 63(1), 60-66.
135. Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., i Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research quarterly for exercise and sport*, 63(1), 60-66.

136. Markland, D., i Ingledeu, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361-376.
137. Markland, D., i Tobin, V. J. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 91-99.
138. Martinez-Gonzalez, M. A., Varo, J. J., Santos, J. L., Irala, J. D., Gibney, M. J., Kearney, J., i Martinez, J. A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union.
139. Marquez, D. X., i McAuley, E. (2006). Gender and acculturation influences on physical activity in Latino adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 31(2), 138-144.
140. Marques, A., Martins, J., Sarmento, H., Ramos, M., Diniz, J., i Costa, F. C. D. (2015). Socio-demographic correlates of leisure time physical activity among Portuguese adults. *Cadernos de saude publica*, 31, 1061-1070.
141. Matthews, K. M. (2016). *Reliability and validity of the global physical activity questionnaire (GPAQ) and its utility: a review of the literature* (Doctoral dissertation).
142. McAuley, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of behavioral medicine*, 15(1), 65-88.
143. McAuley, E., Konopack, J. F., Motl, R. W., Morris, K. S., Doerksen, S. E., i Rosengren, K. R. (2006). Physical activity and quality of life in older adults: influence of health status and self-efficacy. *Annals of behavioral Medicine*, 31(1), 99.
144. McAuley, E., Mullen, S. P., Szabo, A. N., White, S. M., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., ... i Prakash, R. (2011). Self-regulatory processes and exercise adherence in older adults: executive function and self-efficacy effects. *American journal of preventive medicine*, 41(3), 284-290.
145. McDonough, M. H., i Crocker, P. R. (2007). Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 29(5), 645-663.
146. McSweeney, J. C., i Coon, S. (2004). Women's inhibitors and facilitators associated with making behavioral changes after myocardial infarction. *Medsurg Nursing*, 13(1), 49.

147. Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske (2017). Policija: hrvatska sigurnost i sigurna budućnost.
148. Misra, P., Upadhyay, R. P., Krishnan, A., Sharma, N., i Kapoor, S. K. (2014). *A community based study to test the reliability and validity of physical activity measurement techniques*. International journal of preventive medicine, 5(8), 952.
149. Mišigoj-Duraković, M., Heimer, S., Gredelj, M., Heimer, Z., i Sorić, M. (2007). Tjelesna neaktivnost u Republici Hrvatskoj. *Acta Medica Croatica*, 61(3), 253.
150. Moore, K. A., i Bouchoucha, S. L. (2016). Exercise beats anxiety: So why not do it? A lack of time you say!. *Stress and anxiety: strategies, opportunities and adaptation*, 7-15.
151. Morseth, B., Jacobsen, B. K., Emaus, N., Wilsgaard, T., i Jørgensen, L. (2016). Secular trends and correlates of physical activity: The Tromsø Study 1979-2008. *BMC public health*, 16(1), 1215.
152. Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., i Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110–117.
153. Mudrak, J., Stochl, J., Slepicka, P., i Elavsky, S. (2016). Physical activity, self-efficacy, and quality of life in older Czech adults. *European journal of ageing*, 13(1), 5-14.
154. Mukamal, K. J., Chung, H., Jenny, N. S., Kuller, L. H., Longstreth Jr, W. T., Mittleman, M. A., ... i Siscovick, D. S. (2006). Alcohol consumption and risk of coronary heart disease in older adults: the Cardiovascular Health Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 54(1), 30-37.
155. Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., ... i McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 103.
156. Musić Milanović, S. (2010). *Demografske, bihevioralne i socio-ekonomske odrednice debljine odraslih u Hrvatskoj* (Doctoral dissertation, Sveučilište u Zagrebu)

157. Netz, Y., i Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: An application of Social—Cognitive theory. *The Journal of psychology*, 138(1), 35-48.
158. Norvell, N., i Belles, D. (1993). Psychological and physical benefits of circuit weight training in law enforcement personnel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(3), 520.
159. O'Donoghue, G., Perchoux, C., Mensah, K., Lakerveld, J., van der Ploeg, H., Bernaards, C., et al. (2016). A systematic review of correlates of sedentary behaviour in adults aged 18–65 years: a socio-ecological approach. *BMC Public Health*, 16(1), 163.
160. Öhlin, B., Nilsson, P. M., Nilsson, J. Å., i Berglund, G. (2004). Chronic psychosocial stress predicts long-term cardiovascular morbidity and mortality in middle-aged men. *European heart journal*, 25(10), 867-873.
161. Ortega, F. B., Brown, W. J., Lee, D. C., Baruth, M., Sui, X., i Blair, S. N. (2010). In fitness and health? A prospective study of changes in marital status and fitness in men and women. *American journal of epidemiology*, 173(3), 337-344.
162. Owen, N., Salmon, J., Koohsari, M. J., Turrell, G., i Giles-Corti, B. (2014). Sedentary behaviour and health: mapping environmental and social contexts to underpin chronic disease prevention. *Br J Sports Med*, 48(3), 174-177.
163. Pan, S. Y., Cameron, C., DesMeules, M., Morrison, H., Craig, C. L., i Jiang, X. (2009). Individual, social, environmental, and physical environmental correlates with physical activity among Canadians: a cross-sectional study. *BMC public health*, 9(1), 21.
164. Panter, J., Griffin, S., Dalton, A. M., i Ogilvie, D. (2013). Patterns and predictors of changes in active commuting over 12 months. *Preventive medicine*, 57(6), 776-784.
165. Patay, M. E., Patton, K., Parker, M., Fahey, K., i Sinclair, C. (2015). Understanding motivators and barriers to physical activity. *Physical Educator*, 72(3), 496.
166. Patro, B. K., Jeyashree, K., i Gupta, P. K. (2012). Kuppuswamy's socioeconomic status scale 2010—the need for periodic revision. *Indian journal of pediatrics*, 79(3), 395-396.
167. Patterson, K. A., Cleland, V., Venn, A., Blizzard, L., i Gall, S. (2014). A cross-sectional study of geographic differences in health risk factors among young

- Australian adults: the role of socioeconomic position. *BMC public health*, 14(1), 1278.
168. Pedišić, Ž., Rakovac, M., Bennie, J., Jurakić, D., i Bauman, A. E. (2014). Levels and correlates of domain-specific physical activity in university students: Cross-sectional findings from Croatia. *Kinesiology: International journal of fundamental and applied kinesiology*, 46(1), 12-22.
  169. Pedišić, Ž., Rakovac, M., Titze, S., Jurakić, D., i Oja, P. (2014). Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students. *European journal of sport science*, 14(5), 492-499.
  170. Peto, R. (1994). Smoking and death: the past 40 years and the next 40. *BMJ: British Medical Journal*, 309(6959), 937.
  171. Piirtola, M., Kaprio, J., Waller, K., Heikkilä, K., Koskenvuo, M., Svedberg, P., ... i Ropponen, A. (2016). Leisure-time physical inactivity and association with body mass index: a Finnish Twin Study with a 35-year follow-up. *International journal of epidemiology*, 46(1), 116-127.
  172. Plant, R. W., i Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and the effects of self-consciousness, self-awareness, and ego-involvement: An investigation of internally controlling styles. *Journal of personality*, 53(3), 435-449.
  173. Plonczynski, D. J. (2003). Physical activity determinants of older women: what influences activity?. *Medsurg Nursing*, 12(4), 213.
  174. Plotnikoff, R. C. (2002). The development of social-cognitive measures in the exercise domain: Issues and challenges. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 6(4), 255-261.
  175. Prochaska, J. O. (2008). Decision making in the transtheoretical model of behavior change. *Medical decision making*, 28(6), 845-849.
  176. Prochaska, J. O., i DiClemente, C. C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors. In M. Hersen, R. M. Eisler, i P. M. Miller (Eds.), *Progress on behavior modification* (pp. 184–214). Sycamore, IL: Sycamore.
  177. Prochaska, J. O., i DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self changes of smoking: Toward an integrating model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.

178. Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., i Norcross J. C. (1992). In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102- 1114.
179. Rajaratnam, S. M., Barger, L. K., Lockley, S. W., Shea, S. A., Wang, W., Landrigan, C. P., ... i Epstein, L. J. (2011). Sleep disorders, health, and safety in police officers. *Jama*, 306(23), 2567-2578.
180. Ramírez-Vélez, R., Tordecilla-Sanders, A., Laverde, D., Hernández-Novoa, J. G., Ríos, M., Rubio, F., ... i Martínez-Torres, J. (2015). The prevalence of barriers for Colombian college students engaging in physical activity. *Nutricion hospitalaria*, 31(2).
181. Rao Deepa, P., Parth, P., Roberts Karen, C., i Wendy, T. (2018). Original quantitative research Obesity and healthy aging: social, functional and mental well-being among older Canadians. *Health promotion and chronic disease prevention in Canada: research, policy and practice*, 38(12), 437.
182. Ravikumar, T. S., Kanagarethinam, R., Nair, D., i Kar, S. S. (2017). Are police personnel in puducherry healthy? findings from “Partners in Prevention” Programme in puducherry, India. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 21(2), 84.
183. Rech, C. R., Reis, R. S., Hino, A. A., i Hallal, P. C. (2014). Personal, social and environmental correlates of physical activity in adults from Curitiba, Brazil. *Preventive medicine*, 58, 53-57.
184. Resnick, B., Palmer, M. H., Jenkins, L. S., i Spellbring, A. M. (2000). Path analysis of efficacy expectations and exercise behaviour in older adults. *Journal of advanced nursing*, 31(6), 1309-1315.
185. Rhodes, R. E., i Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 40(12), 958-965.
186. Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S., Warburton, D. E., i Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology i health*, 32(8), 942-975.
187. Richard, E. L., Kritz-Silverstein, D., Laughlin, G. A., Fung, T. T., Barrett-Connor, E., i McEvoy, L. K. (2017). Alcohol intake and cognitively healthy longevity in community-dwelling adults: the Rancho Bernardo Study. *Journal of Alzheimer's disease*, 59(3), 803-814.

188. Rogers, L. Q., Shah, P., Dunnington, G., Greive, A., Shanmugham, A., Dawson, B., i Courneya, K. S. (2005, July). Social cognitive theory and physical activity during breast cancer treatment. In *Oncology nursing forum* (Vol. 32, No. 4).
189. Ronda, G., Van Assema, P., i Brug, J. (2001). Stages of change, psychological factors and awareness of physical activity levels in the Netherlands. *Health promotion international*, 16(4), 305-314.
190. Rosenkranz, R. R., Duncan, M. J., Caperchione, C. M., Kolt, G. S., Vandelanotte, C., Maeder, A. J., ... i Mummery, W. K. (2015). Validity of the Stages of Change in Steps instrument (SoC-Step) for achieving the physical activity goal of 10,000 steps per day. *BMC public health*, 15(1), 1197.
191. Ross, A. M., i Melzer, T. (2016). Beliefs as barriers to healthy eating and physical activity. *Australian Journal of Psychology*, 68(4), 251-260.
192. Rubio-Henao, R. F., Correa, J. E., i Ramírez-Vélez, R. (2015). Psychometric properties of the spanish version of the " Barriers to Being Active Quiz" among university students in Colombia. *Nutricion hospitalaria*, 31(4), 1708-1716.
193. Ruegsegger, G. N., i Booth, F. W. (2017). Running from Disease: Molecular Mechanisms Associating Dopamine and Leptin Signaling in the Brain with Physical Inactivity, Obesity, and Type 2 Diabetes. *Frontiers in Endocrinology*, 8.
194. Rütten, A., i Abu-Omar, K. (2004). Prevalence of physical activity in the European Union. *Sozial-und Präventivmedizin/Social and Preventive Medicine*, 49(4), 281-289.
195. Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
196. Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
197. Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... i Hallal, P. C. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, 388, 1325-1336.
198. Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., i Nader, P. R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Preventive medicine*, 16(6), 825-836.



199. Sallis, J. F., i Hovell, M. F. (1990). Determinants of exercise behavior. *Exercise and sport sciences reviews*, 18(1), 307-330.
200. Sallis, J. F., Pinski, R. B., Grossman, R. M., Patterson, T. L., i Nader, P. R. (1988). The development of self-efficacy scales for healthrelated diet and exercise behaviors. *Health education research*, 3(3), 283-292. doi: 10.1093/her/3.3.283
201. Salmon, J., Bauman, A., Crawford, D., Timperio, A., i Owen, N. (2000). The association between television viewing and overweight among Australian adults participating in varying levels of leisure-time physical activity. *International Journal of Obesity*, 24(5), 600.
202. Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, 21(1), 33-61.
203. Salmon, J., Owen, N., Crawford, D., Bauman, A., i Sallis, J. F. (2003). Physical activity and sedentary behavior: a population-based study of barriers, enjoyment, and preference. *Health psychology*, 22(2), 178.
204. Sari, S., Muller, A. E., i Roessler, K. K. (2017). Exercising alcohol patients don't lack motivation but struggle with structures, emotions and social context-a qualitative dropout study. *BMC family practice*, 18(1), 45.
205. Sarma, S., Zaric, G. S., Campbell, M. K., i Gilliland, J. (2014). The effect of physical activity on adult obesity: Evidence from the Canadian NPHS panel. *Economics i Human Biology*, 14, 1-21.
206. Sassen, B., Kok, G., Schaalma, H., Kiers, H., i Vanhees, L. (2010). Cardiovascular risk profile: cross-sectional analysis of motivational determinants, physical fitness and physical activity. *BMC public health*, 10(1), 592.
207. Scarapicchia, T. M. F., Amireault, S., Faulkner, G., i Sabiston, C. M. (2017). Social support and physical activity participation among healthy adults: a systematic review of prospective studies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 50-83.
208. Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British journal of sports medicine*, 32(2), 111-120.
209. Seiluri, T., Lahti, J., Rahkonen, O., Lahelma, E., i Lallukka, T. (2011). Changes in occupational class differences in leisure-time physical activity: a follow-up study. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8(1), 14.

210. Shah, H., Dhami, H., i Shah, T. (2016). *Assessment of physical activity level in female students of residential college using global physical activity questionnaire: A cross sectional analysis*. *International Journal of Current Research and Review*, 8(13), 24.
211. Shantha, M. W. (2013). Sleep loss and circadian disruption in shift work: health burden and management. *The Medical Journal of Australia*, 199(8), 11-15.
212. Shepherd-Banigan, M., Bell, J. F., Basu, A., Booth-LaForce, C., i Harris, J. R. (2016). Workplace stress and working from home influence depressive symptoms among employed women with young children. *International journal of behavioral medicine*, 23(1), 102-111.
213. Sherwood, N. E., i Jeffery, R. W. (2000). The behavioral determinants of exercise: implications for physical activity interventions. *Annual review of nutrition*, 20(1), 21-44.
214. Stults-Kolehmainen, M. A., i Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports medicine*, 44(1), 81-121.
215. Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., i van Uffelen, J. G. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 56.
216. Sørensen, L., Smolander, J., Louhevaara, V., Korhonen, O., i Oja, P. (2000). Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study. *Occupational Medicine*, 50(1), 3-10.
217. Sørensen, L. (2005). Correlates of physical activity among middle-aged Finnish male police officers. *Occupational Medicine*, 55(2), 136-138.
218. Soroka, A., i Sawicki, B. (2014). Physical activity levels as a quantifier in police officers and cadets. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 27(3), 498-505.
219. Spaargaren, G., i Van Vliet, B. (2000). Lifestyles, consumption and the environment: The ecological modernization of domestic consumption. *Environmental politics*, 9(1), 50-76.
220. Srikanthan, P., i Karlamangla, A. S. (2014). Muscle mass index as a predictor of longevity in older adults. *The American journal of medicine*, 127(6), 547-553.

221. Stamp, E., Crust, L., Swann, C. F., i Perry, J. (2017). Relationships between mental toughness, barriers to exercise, and exercise behaviour in undergraduate students.
222. Steffen, L. M., Van Horn, L., Daviglius, M. L., Zhou, X., Reis, J. P., Loria, C. M., ... i Duffey, K. J. (2014). A modified Mediterranean diet score is associated with a lower risk of incident metabolic syndrome over 25 years among young adults: the CARDIA (Coronary Artery Risk Development in Young Adults) study. *British Journal of Nutrition*, 112(10), 1654-1661
223. Stevens, M., Lemmink, K. A., van Heuvelen, M. J., de Jong, J., i Rispens, P. (2003). Groningen Active Living Model (GALM): Stimulating physical activity in sedentary older adults; validation of the behavioral change model. *Preventive Medicine*, 37, 561–570.
224. Stevenson, R. J. (2017). Psychological correlates of habitual diet in healthy adults. *Psychological bulletin*, 143(1), 53.
225. Sultoni, K., i Suherman, A. (2017, March). Barriers to Physical Activity on University Student. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 180, No. 1, p. 012210). IOP Publishing.
226. Šimunić, V., i Barić, R. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 26(1), 19-25.
227. Tamers, S. L., Beresford, S. A., Cheadle, A. D., Zheng, Y., Bishop, S. K., i Thompson, B. (2011). The association between worksite social support, diet, physical activity and body mass index. *Preventive medicine*, 53(1-2), 53-56.
228. Tharkar, S., Kumpatla, S., Muthukumaran, P., i Viswanathan, V. (2008). High prevalence of metabolic syndrome and cardiovascular risk among police personnel compared to general population in India. *J Assoc Phys India*, 56, 845-849. Preuzeto s: [http://www.japi.org/november\\_2008/o\\_845.pdf](http://www.japi.org/november_2008/o_845.pdf)
229. Thayyil, J., Jayakrishnan, T. T., Raja, M., i Cherumanalil, J. M. (2012). Metabolic syndrome and other cardiovascular risk factors among police officers. *North American journal of medical sciences*, 4(12), 630.
230. Thiel, A., Thedinga, H. K., Barkhoff, H., Giel, K., Schweizer, O., Thiel, S., i Zipfel, S. (2018). Why are some groups physically active and others not? A contrast group analysis in leisure settings. *BMC public health*, 18(1), 377.

231. Thøgersen-Ntoumani, C., i Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of sports sciences*, 24(4), 393-404.
232. Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F., i Richards, C. (2014). The relationship between work-stress, psychological stress and staff health and work outcomes in office workers. *Psychology*, 5(10), 1301.
233. Thun, M. J., Peto, R., Lopez, A. D., Monaco, J. H., Henley, S. J., Heath Jr, C. W., i Doll, R. (1997). Alcohol consumption and mortality among middle-aged and elderly US adults. *New England Journal of Medicine*, 337(24), 1705-1714.
234. Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., i Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine i Science in Sports i Exercise*, 34(12), 1996-2001.
235. US Department of Health and Human Services. (2018). 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report.
236. Vaidya, A., i Krettek, A. (2014). Physical activity level and its sociodemographic correlates in a peri-urban Nepalese population: a cross-sectional study from the Jhaukhel-Duwakot health demographic surveillance site. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 11(1), 39.
237. Van Blarigan, E. L., Fuchs, C. S., Niedzwiecki, D., Zhang, S., Saltz, L. B., Mayer, R. J., ... i Atienza, D. (2018). Association of survival with adherence to the American Cancer Society Nutrition and Physical Activity Guidelines for Cancer Survivors after colon cancer diagnosis: the CALGB 89803/Alliance trial. *JAMA oncology*, 4(6), 783-790.
238. Vancampfort, D., Stubbs, B., Hallgren, M., Lundin, A., Mugisha, J., i Koyanagi, A. (2018). Correlates of physical activity among middle-aged and older adults with hazardous drinking habits in six low-and middle-income countries. *Journal of aging and physical activity*, 1-32.
239. Violanti, J. M., Fededulegn, D., Andrew, M. E., Charles, L. E., Hartley, T. A., Vila, B., i Burchfiel, C. M. (2012). Shift work and the incidence of injury among police officers. *American journal of industrial medicine*, 55(3), 217-227.
240. Vlašić, J., Barić, R., Oreb, G., i Kasović, M. (2002, January). Exercise motives in middle-aged and elderly female population. In *International Scientific Conference Kinesiology-New Perspectives* 83, 2002.

241. Voss, M. W., Erickson, K. I., Prakash, R. S., Chaddock, L., Malkowski, E. , Alves, H., ... i Hu, L. (2010). Functional connectivity: a source of variance in the association between cardiorespiratory fitness and cognition?. *Neuropsychologia*, 48(5), 1394-1406.
242. Wallmann-Sperlich, B., i Froboese, I. (2014). Physical activity during work, transport and leisure in Germany-prevalence and socio-demographic correlates. *PLoS One*, 9(11), e112333.
243. Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*.
244. Wendel-Vos, W. M. S. J. F., Droomers, M., Kremers, S., Brug, J., i Van Lenthe, F. (2007). Potential environmental determinants of physical activity in adults: a systematic review. *Obesity reviews*, 8(5), 425-440.
245. Wennberg, P., Wensley, F., Johansson, L., Boman, K., Angelantonio, E. D., Rumley, A., ... i Jansson, J. H. (2010). Reduced risk of myocardial infarction related to active commuting: inflammatory and haemostatic effects are potential major mediating mechanisms. *European Journal of Cardiovascular Prevention i Rehabilitation*, 17(1), 56-62.
246. Williams, D. M., i Evans, D. R. (2014). Current emotion research in health behavior science. *Emotion Review*, 6(3), 277-287.
247. Wirth, M., Burch, J., Shivappa, N., Violanti, J. M., Burchfiel, C. M., Fekedulegn, D., ... i Charles, L. E. (2014). Association of a dietary inflammatory index with inflammatory indices and the metabolic syndrome among police officers. *Journal of occupational and environmental medicine/American College of Occupational and Environmental Medicine*, 56(9), 986.
248. Wirth, M., Burch, J., Violanti, J., Burchfiel, C., Fekedulegn, D., Andrew, M., ... i Vena, J. E. (2011). Shiftwork duration and the awakening cortisol response among police officers. *Chronobiology international*, 28(5), 446-457. doi: 10.3109/07420528.2011.573112
249. World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva.
250. World Health Organization (2012). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) analysis guide*.

- [http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ\\_Analysis\\_Guide.pdf](http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf) (30. 10. 2017)
251. World Health Organization, i World Health Organization. Management of Substance Abuse Unit. (2014). Global status report on alcohol and health, 2014. World Health Organization.
  252. World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework* (No. WHO/NMH/NPH/02.8). Geneva: World Health Organization.
  253. World Health Organization. (2010). Global Recommendations on physical activity for health. Geneva: Author.
  254. Yeom, H. A., i Fleury, J. (2014). A motivational physical activity intervention for improving mobility in older Korean Americans. *Western journal of nursing research*, 36(6), 713-731.
  255. Zalewski, K., Alt, C., i Arvinen-Barrow, M. (2014). Identifying barriers to remaining physically active after rehabilitation: differences in perception between physical therapists and older adult patients. *journal of orthopaedic i sports physical therapy*, 44(6), 415-424.
  256. Zhou, G., Wang, D., Knoll, N., i Schwarzer, R. (2016). Planning mediates between self-efficacy and physical activity among motivated young adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(1), 87-93.
  257. Zimmermann, E., Ekholm, O., Grønbaek, M., i Curtis, T. (2008). Predictors of changes in physical activity in a prospective cohort study of the Danish adult population. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36(3), 235-241.

## **PRILOG**

### **Komplet upitnika – DL101**

### Komplet upitnika – DL101

Upitnik je dio je doktorskog rada pod nazivom „Odrednice tjelesne aktivnosti kod pripadnika različitih rodova policije“. Ispitivanje je anonimno, a istraživači jamče tajnost i zaštitu podataka koji će se, u obliku prosječnih vrijednosti, koristiti isključivo u znanstvene svrhe.

Ispunjavanjem ovog upitnika suglasni ste da se Vaši rezultati koriste prilikom izrade doktorskog rada.

Molimo Vas da pažljivo pročitate i označite (napišete ili podcrtate) svoje odgovore.

<b>Vaša dob:</b>	_____ god.							
<b>Spol:</b>	M				Ž			
<b>Stož u policiji :</b>	_____ god.							
<b>Rod policije:</b>	temeljna	prometna		kriminalistička		Interventna		
<b>Policijsko zvanje:</b>								
<b>Naziv radnog mjesta:</b>								
<b>Bračno stanje:</b>	Oženjen	Razveden	Udovac	Neoženjen				
<b>Broj djece:</b>	Nemam djecu	1 dijete	2 djeteta	3 djeteta	4 djeteta i više			
<b>Broj članova Vašeg kućanstva:</b>	Živim sam	2	3	4	5 i više			
<b>Školska sprema:</b>	OŠ	SSS	VŠS	VSS	mr. sc. i dr. sc.			
<b>Visina mjesečnog prihoda (kn):</b>	_____ kn							
<b>Visina mjesečnog prihoda Vašeg kućanstva (kn):</b>	_____ kn							
<b>Živim u naselju, gradu (broj stanovnika)</b>	Do 2000	2.000-10.000	10.000-100.000	Više od 100.000				
<b>Procijenite svoju tjelesnu masu i visinu</b>	masa _____ kg			visina tijela _____ cm				
<b>Koliko puta tjedno radite u noćnoj smjeni</b>	0	1	2	3	4	5	6	7



Tjelesna aktivnost	
<p>Kroz naredna pitanja odgovarati ćete o vremenu provedenom u različitim tipovima tjelesne aktivnosti u jednom, za vas uobičajenom tjednu. Molimo vas da odgovorite na pitanja i u slučaju da se ne smatrate tjelesno aktivnom osobom. Najprije razmislite o vremenu koje ste proveli <b>radeći</b>. Pri tome, radom smatrajte svaki plaćeni ili neplaćeni posao, učenje / usavršavanje, kućanske poslove, uzgoj hrane / bilja, ribarenje / lov u hranidbene svrhe i traženje posla. Pri odgovaranju na naredna pitanja <b>“visoko intenzivnim aktivnostima”</b> smatrajte one aktivnosti koje zahtijevaju težak tjelesni napor i uzrokuju veliko povećanje brzine disanja ili srčane frekvencije, a <b>“umjereno intenzivnim aktivnostima”</b> smatrajte one koje zahtijevaju umjeren tjelesni napor i uzrokuju manja povećanja brzine disanja ili srčane frekvencije.</p>	
Pitanje	Odgovor (zaokružite / upišite)
<b>Rad</b>	
1	<p>Da li vaš <b>rad</b> uključuje <b>visoko intenzivne</b> tjelesne aktivnosti koje uzrokuju veliko povećanje brzine disanja ili srčane frekvencije [npr. <i>prenošenje teškog tereta, kopanje, građevinski radovi</i>], a koje obavljate bez prekida najmanje 10 minuta?</p> <p style="text-align: right;">Da</p> <p style="text-align: right;">Ne      <i>Ako „Ne”, prijedite na pitanje 4</i></p>
2	<p>U jednom, za vas uobičajenom tjednu tijekom koliko dana provodite tjelesne aktivnosti <b>visokog intenziteta</b> koje su dio vašeg <b>rada</b>?</p> <p style="text-align: right;">Broj dana      <input type="text"/></p>
3	<p>Koliko ste vremena u jednom uobičajenom danu u sklopu vašeg <b>rada</b> uključeni u tjelesne aktivnosti <b>visokog intenziteta</b>?</p> <p style="text-align: right;">Sati : minuta      <input type="text"/> : <input type="text"/> sati                      minuta</p>
4	<p>Da li vaš <b>rad</b> uključuje <b>umjereno intenzivne</b> tjelesne aktivnosti koje uzrokuju manja povećanja brzine disanja ili srčane frekvencije kao brzo hodanje [ili npr., <i>prenošenje lakog tereta</i>], a koje obavljate bez prekida najmanje 10 minuta?</p> <p style="text-align: right;">Da</p> <p style="text-align: right;">Ne      <i>Ako „Ne”, prijedite na dio „Prijevoz / transport“</i></p>
5	<p>U jednom, za vas uobičajenom tjednu tijekom koliko dana provodite tjelesne aktivnosti <b>umjerenog intenziteta</b> koje su dio vašeg <b>rada</b>?</p> <p style="text-align: right;">Broj dana      <input type="text"/></p>
6	<p>Koliko ste vremena u jednom uobičajenom danu u sklopu vašeg <b>rada</b> uključeni u tjelesne aktivnosti <b>umjerenog intenziteta</b>?</p> <p style="text-align: right;">Sati : minuta      <input type="text"/> : <input type="text"/> sati                      minuta</p>
<b>Prijevoz / transport</b>	
<p>Iz odgovora na naredna pitanja isključite tjelesne aktivnosti u sklopu rada, o kojima ste prethodno odgovarali. Sljedeća pitanja odnose se na <b>prijevoz / transport tj. uobičajeni način na koji idete s mjesta na mjesto</b>. Primjerice, na posao, u kupovinu, na tržnicu, u crkvu...</p>	
7	<p>Da li <b>hodate i/ili vozite bicikl u svrhu prijevoza</b> najmanje 10 minuta bez prekida?</p> <p style="text-align: right;">Da</p> <p style="text-align: right;">Ne      <i>Ako „Ne”, prijedite na dio „Sport, rekreacija i slobodno vrijeme“</i></p>
8	<p>U jednom, za vas uobičajenom tjednu tijekom koliko dana <b>hodate i/ili vozite bicikl u svrhu prijevoza</b> najmanje 10 minuta bez prekida?</p> <p style="text-align: right;">Broj dana      <input type="text"/></p>
9	<p>Koliko vremena u jednom uobičajenom danu <b>hodate i/ili vozite bicikl u svrhu prijevoza</b>?</p> <p style="text-align: right;">Sati : minuta      <input type="text"/> : <input type="text"/> sati                      minuta</p>

Sport, rekreacija i slobodno vrijeme		
Iz odgovora na naredna pitanja isključite tjelesne aktivnosti u sklopu rada i prijevoza / transporta, o kojima ste prethodno odgovarali. Sljedeća pitanja odnose se na <b>sport, rekreaciju i ostale tjelesne aktivnosti koje provodite u slobodnom vremenu</b> .		
10	Da li provodite <b>visoko intenzivne</b> tjelesne aktivnosti u svrhu <b>sporta, rekreacije i/ili korištenja slobodnog vremena</b> , a koje uzrokuju veliko povećanje brzine disanja ili srčane frekvencije [npr. trčanje, igranje nogometa] i koje traju bez prekida najmanje 10 minuta?	Da  Ne <i>Ako „Ne”, prijedite na pitanje 13</i>
11	U jednom, za vas uobičajenom tjednu tijekom koliko dana provodite <b>visoko intenzivne</b> tjelesne aktivnosti u svrhu <b>sporta, rekreacije i/ili korištenja slobodnog vremena</b> najmanje 10 minuta bez prekida?	Broj dana <input type="text"/>
12	Koliko ste vremena u jednom uobičajenom danu u sklopu <b>sporta, rekreacije i/ili ostalog slobodnog vremena</b> uključeni u tjelesne aktivnosti <b>visokog intenziteta</b> ?	Sati : minuta <input type="text"/> : <input type="text"/> sati            minuta
13	Da li provodite <b>umjereno intenzivne</b> tjelesne aktivnosti u svrhu <b>sporta, rekreacije i/ili korištenja slobodnog vremena</b> , a koje uzrokuju manja povećanja brzine disanja ili srčane frekvencije [npr. bicikliranje, plivanje, igranje odbojke] i koje traju bez prekida najmanje 10 minuta?	Da  Ne <i>Ako „Ne”, završili ste ispunjavanje upitnika</i>
14	U jednom, za vas uobičajenom tjednu tijekom koliko dana provodite <b>umjereno intenzivne</b> tjelesne aktivnosti u svrhu <b>sporta, rekreacije i/ili korištenja slobodnog vremena</b> najmanje 10 minuta bez prekida?	Broj dana <input type="text"/>
15	Koliko ste vremena u jednom uobičajenom danu u sklopu <b>sporta, rekreacije i/ili ostalog slobodnog vremena</b> uključeni u tjelesne aktivnosti <b>umjerenog intenziteta</b> ?	Sati : minuta <input type="text"/> : <input type="text"/> sati            minuta
Sjedilačko ponašanje		
Sljedeće pitanje odnosi se na <b>sjedenje ili ležanje</b> kod kuće, na poslu, dok se prevozite s mjesta na mjesto ili s prijateljima uključujući vrijeme provedeno za stolom, sjedenje s prijateljima, prijevoz u autu, autobusu, vlaku, čitanje, kartanje, ali ne uključuje vrijeme koje provedete spavajući.		
16	Koliko vremena u jednom uobičajenom danu provedete sjedeći ili ležeći?	Sati : minuta <input type="text"/> : <input type="text"/> sati            minuta

### Što Vas sprječava da budete više tjelesno aktivni?

U upitniku su navedeni razlozi kojima ljudi opisuju zašto nisu tjelesno aktivni onoliko koliko misle da bi trebali biti. Molimo Vas da pročitate svaku tvrdnju i potom zaokružite broj koji označava Vaš stupanj slaganja s tom tvrdnjom.

Br.		Potpuno se slažem	Uglavnom se slažem	Uglavnom se ne slažem	Potpuno se ne slažem
1	Trenutno sam jako zauzet, jednostavno smatram da ne mogu pronaći vremena da uključim tjelesnu aktivnost u moj dnevni raspored	3	2	1	0
2	Nitko od članova moje obitelji niti prijatelja ne voli nikakvu aktivnost, tako da ja nemam šanse za vježbanje	3	2	1	0
3	Jednostavno sam preumoran nakon posla da bih vježbao	3	2	1	0
4	Razmišljam kako bih trebao više vježbati, ali nikako ne mogu započeti	3	2	1	0
5	Sve sam stariji, pa vježbanje može biti rizično	3	2	1	0
6	Ne vježbam dovoljno jer nikad nisam savladao vještinu za bavljenje bilo kojim sportom	3	2	1	0
7	Nemam pristup stazi za trčanje, bazenu, biciklističkoj stazi i sl.	3	2	1	0
8	Tjelesna aktivnost mi oduzima previše vremena za obavljanje drugih obaveza – posao, obitelj itd.	3	2	1	0
9	Sramim se svog izgleda dok vježbam s drugima	3	2	1	0
10	Ionako ne spavam dovoljno. Ne mogu se ustati ranije ili ići kasnije spavati kako bih mogao vježbati	3	2	1	0
11	Lakše mi je pronaći izliku da ne vježbam nego izaći van i nešto učiniti	3	2	1	0
12	Znam za previše ljudi koji su se ozlijedili jer su prekomjerno vježbali	3	2	1	0
13	Stvarno se ne vidim kako učim novi sport u svojim godinama	3	2	1	0
14	Jednostavno je preskupo. Moraš se upisati u grupu za vježbanje, učlaniti u klub ili kupiti odgovarajuću opremu	3	2	1	0
15	Moje slobodno vrijeme tijekom dana je prekratko da bi uključivalo vježbanje	3	2	1	0
16	Moje uobičajene društvene aktivnosti s obitelji ili prijateljima ne uključuju tjelesnu aktivnost	3	2	1	0
17	Preumoran sam tijekom tjedna i potreban mi je vikend da bih se odmorio	3	2	1	0
18	Želim više vježbati, ali izgleda da se ne mogu natjerati da budem ustrajan u bilo čemu	3	2	1	0
19	Bojim se da bih se mogao ozlijediti ili doživjeti srčani udar	3	2	1	0
20	Nisam dovoljno dobar ni u jednoj tjelesnoj aktivnosti da bi mi bila zabavna	3	2	1	0
21	Kada bih imao prostor za vježbanje i tuševe na poslu, vjerojatno bih vježbao	3	2	1	0

U nastavku je popis radnji koje ljudi mogu učiniti dok pokušavaju povećati ili nastaviti s redovitim vježbanjem. Zanimaju nas oblici vježbanja kao što su trčanje, plivanje, brzo hodanje, vožnja biciklom ili aerobik.

Bez obzira vježbate li ili ne, molimo Vas da ocijenite koliko ste uvjereni da biste se zaista mogli motivirati da radnje poput ovih u nižem popisu činite dosljedno, *najmanje tijekom šest mjeseci*.

Molimo Vas da zaokružite jedan broj kod svakog pitanja.

Koliko ste sigurni da možete ovo učiniti?

		Znam da ne mogu		Možda mogu		Znam da mogu
1.	Ustati rano, čak i vikendom, radi vježbanja.	1	2	3	4	5
2.	Držati se svog programa vježbanja nakon dugog i napornog radnog dana.	1	2	3	4	5
3.	Vježbati čak i kad se osjećate depresivno.	1	2	3	4	5
4.	Odvojiti vrijeme za program tjelesne aktivnosti, tj., za hodanje, trčanje, plivanje, biciklizam, ili druge kontinuirane aktivnosti najmanje 30 min, 3 puta tjedno.	1	2	3	4	5
5.	Nastaviti vježbati s drugima iako se čini da su prebrzi ili prespori za Vas.	1	2	3	4	5
6.	Držati se svog programa vježbanja kad prolazite stresne promjene u životu (npr., razvod, smrt u obitelji, selidba).	1	2	3	4	5
7.	Ići na domjenak/ zabavu tek nakon vježbanja.	1	2	3	4	5
8.	Držati se svog programa vježbanja i kad obitelj traži više vremena od Vas.	1	2	3	4	5
9.	Držati se svog programa vježbanja i kad morate obavljati kućanske poslove.	1	2	3	4	5
10.	Držati se svog programa vježbanja čak i kad imate prekomjerne zahtjeve na poslu.	1	2	3	4	5
11.	Držati se svog programa vježbanja i kada Vam društvene obveze oduzimaju puno vremena.	1	2	3	4	5
12.	Čitati ili učiti manje kako bi više vježbali.	1	2	3	4	5

U nastavku je popis stvari koje ljudi mogu učiniti ili reći nekome tko pokušava redovito vježbati. Ako ne pokušavate vježbati onda se neka pitanja možda neće odnositi na Vas, ali ipak pročitajte i dajte odgovor na svako pitanje.

Molimo, ocijenite svako pitanje 3 puta. Pod OBITELJ., ocijenite koliko je često član Vaše obitelji učinio ili rekao nešto od navedenog tijekom posljednja tri mjeseca. Pod KOLEGE NA POSLU, ocijenite koliko su često Vaši kolege na poslu rekli ili učinili ono što je opisano tijekom protekla 3 mjeseca. Pod PRIJATELJI, ocijenite koliko su često Vaši prijatelji ili poznanici (izvan posla) rekli ili učinili ono što je opisano tijekom protekla 3 mjeseca.

Molimo upišite jedan broj iz slijedeće ljestvice na pripadajuće mjesto.

Nikada	Rijetko	Nekoliko puta	Često	Vrlo često	Nije Primjenjivo
1	2	3	4	5	8

Tijekom protekla tri mjeseca, moja obitelj (ili članovi mojeg kućanstva), ili prijatelji, ili kolege na poslu su:

		Obitelj		Kolege na poslu		Prijatelji (izvan posla)	
1.	Vježbali sa mnom.	1.		1.		1.	
2.	Ponudili da vježbaju sa mnom.	2.		2.		2.	
3.	Podsjetili me na vježbanje ("Ideš li vježbati večeras?").	3.		3.		3.	
4.	Dali mi podršku da nastavim sa svojim programom vježbanja.	4.		4.		4.	
5.	Promijenili svoj raspored da bismo mogli zajedno vježbati.	5.		5.		5.	
6.	Razgovarali sa mnom o vježbanju.	6.		6.		6.	
7.	Žalili se na vrijeme koje provodim na vježbanju.	7.		7.		7.	
8.	Kritizirali me ili ismijavali zbog vježbanja.	8.		8.		8.	
9.	Nagradili me zbog vježbanja (kupili mi nešto ili dali nešto što mi se sviđa).	9.		9.		9.	
10.	Planirali vježbanje na rekreativnim izletima.	10.		10.		10.	
11.	Pomagali planirati aktivnosti uvažavajući moje vježbanje.	11.		11.		11.	
12.	Pitali su me za savjet o tome kako oni mogu više vježbati.	12.		12.		12.	
13.	Govorili o tome koliko vole vježbati.	13.		13.		13.	



U upitniku su ponuđene tvrdnje o Vašem mogućem **osjećaju tijekom tjelesnih aktivnosti**. Pročitajte svaku tvrdnju i potom zaokružite broj koji označava vaš stupanj slaganja s tom tvrdnjom.

**Kada sudjelujem u tjelesnim aktivnostima:**

		<b>U potpunosti se <u>ne</u> slažem</b>				<b>U potpunosti se <u>slažem</u></b>
1	Uživam u tome	1	2	3	4	5
2	Dosadno mi je	1	2	3	4	5
3	Ne sviđa mi se	1	2	3	4	5
4	Ugodno mi je	1	2	3	4	5
5	Uopće nije zabavno	1	2	3	4	5
6	Puni me energijom	1	2	3	4	5
7	Čini me depresivnim	1	2	3	4	5
8	Vrlo je ugodno	1	2	3	4	5
9	Tjelesno se dobro osjećam kad to radim	1	2	3	4	5
10	Imam osjećaj da je vrijedilo	1	2	3	4	5
11	Vrlo je uzbudljivo	1	2	3	4	5
12	Jako me frustrira	1	2	3	4	5
13	Uopće nije zanimljivo	1	2	3	4	5
14	Daje mi snažan osjećaj postignuća	1	2	3	4	5
15	Dobro se osjećam	1	2	3	4	5
16	Osjećam se kao da bi radije bih radio nešto drugo	1	2	3	4	5

Na sljedećim stranicama nalazi se nekoliko tvrdnji s razlozima koje ljudi obično navode kada ih pitaju zašto vježbaju. Bez obzira vježbate li redovito ili ne, molimo vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i zaokružite odgovarajuću ocjenu prema tome koliko je pojedina tvrdnja za vas točna ako vježbate ili bi bila točna da vježbate.

Ako smatrate da je tvrdnja za vas potpuno netočna zaokružite „0“. Ako je tvrdnja za vas potpuno točna, zaokružite „5“. Ako je tvrdnja djelomično točna tada zaokružite 1, 2, 3, ili 4, sukladno tome koliko jako utječe na vašu odluku zašto vježbate ili biste mogli vježbati.

Zapamtite, želimo znati zašto ste „Vi“ osobno odabrali vježbanje ili biste ga mogli odabrati, a ne da li mislite da su izjave dobri razlozi da bi netko vježbao.

Anketa nam pomaže da dobijemo osnovne informacije o onima koji ju ispunjavaju.

Br.	Osobno vježbam (ili bih vježbao...)	Uopće NE vrijedi za mene					Potpuno vrijedi za mene
1	Kako bih održao liniju	0	1	2	3	4	5
2	Kako bih izbjegao bolest	0	1	2	3	4	5
3	Zato što me čini sretnim	0	1	2	3	4	5
4	Jer mi pomaže da izgledam mlađe	0	1	2	3	4	5
5	Kako bi se dokazao pred ostalima	0	1	2	3	4	5
6	Jer mi vježbanje daje prostora za razmišljanje	0	1	2	3	4	5
7	Da bih imao zdravo tijelo	0	1	2	3	4	5
8	Da bih povećao svoju snagu	0	1	2	3	4	5
9	Zato što uživam iscrpljujući se	0	1	2	3	4	5
10	Da bih provodio vrijeme s prijateljima	0	1	2	3	4	5
11	Zato što mi je liječnik savjetovao da vježbam	0	1	2	3	4	5
12	Zato što želim pobjeđivati u tjelesnim aktivnostima	0	1	2	3	4	5
13	Da bih ostao/postao pokretljiv	0	1	2	3	4	5
14	Daje mi smisao da idem „naprijed“	0	1	2	3	4	5
15	Da bih smršavio	0	1	2	3	4	5
16	Da bih spriječio zdravstvene tegobe	0	1	2	3	4	5
17	Jer smatram vježbanje osvježavajućim	0	1	2	3	4	5
18	Da bih imao dobru figuru	0	1	2	3	4	5
19	Da bih usporedio svoje sposobnosti s drugima	0	1	2	3	4	5
20	Zato što mi pomaže da smanjim napetost	0	1	2	3	4	5
21	Zato što želim održati dobro zdravlje	0	1	2	3	4	5
22	Da bih povećao izdržljivost	0	1	2	3	4	5
23	Zato što smatram da je vježbanje zadovoljstvo samo po sebi	0	1	2	3	4	5
24	Da bih uživao u društvenim vidovima aktivnosti	0	1	2	3	4	5



Br.	Osobno vježbam (ili bih vježbao...)	Uopće NE vrijedi za mene					Potpuno vrijedi za mene
25	Jer mi pomaže spriječiti nasljedne bolesti u mojoj obitelji	0	1	2	3	4	5
26	Zato što se volim natjecati	0	1	2	3	4	5
27	Da bih održao gipkost	0	1	2	3	4	5
28	Da bih dobio osobni izazov s kojim ću se suočiti	0	1	2	3	4	5
29	Jer lakše mogu kontrolirati svoju tjelesnu masu	0	1	2	3	4	5
30	Da bih izbjegao bolest srca	0	1	2	3	4	5
31	Da bih „napunio baterije“	0	1	2	3	4	5
32	Da bih poboljšao svoj izgled	0	1	2	3	4	5
33	Da bih dobio priznanje za moja postignuća	0	1	2	3	4	5
34	Jer mi pomaže savladati stres	0	1	2	3	4	5
35	Da bih se osjećao zdravije	0	1	2	3	4	5
36	Da bih bio jači	0	1	2	3	4	5
37	Zato što uživam u vježbanju	0	1	2	3	4	5
38	Da bih se zabavio u vježbanju s drugima	0	1	2	3	4	5
39	Da bih se brže oporavio od bolesti ili ozljede	0	1	2	3	4	5
40	Zato što uživam u tjelesnim izazovima	0	1	2	3	4	5
41	Da bih ostao/postao gibak	0	1	2	3	4	5
42	Da bih razvijao vlastite vještine	0	1	2	3	4	5
43	Jer mi vježbanje pomaže sagorijevati kalorije	0	1	2	3	4	5
44	Da bih izgledao atraktivnije	0	1	2	3	4	5
45	Da bih ostvario ono što drugi ne mogu	0	1	2	3	4	5
46	Da bih se oslobodio napetosti	0	1	2	3	4	5
47	Da bih razvio mišiće	0	1	2	3	4	5
48	Zato što se najbolje osjećam kad vježbam	0	1	2	3	4	5
49	Da bih stekao nove prijatelje	0	1	2	3	4	5
50	Zato što tjelesne aktivnosti smatram zabavnima, posebno kada je prisutno natjecanje	0	1	2	3	4	5
51	Da bih se usporedio s vlastitim standardima	0	1	2	3	4	5

Za svako od sljedećih pitanja, molimo da zaokružite Da ili Ne. Molimo vas da pažljivo pročitate pitanja. **Tjelesna aktivnost ili vježbanje podrazumijeva aktivnosti kao što su žustro hodanje, trčanje, vožnja biciklom, plivanje, ili bilo koja druga aktivnost koja zahtijeva najmanje toliko napora koliko i ove aktivnosti.**

1. Trenutno sam tjelesno aktivan.	Ne	Da
2. Namjeravam postati tjelesno aktivniji u sljedećih 6 mjeseci.	Ne	Da

Da bi se Vaša tjelesna aktivnost mogla smatrati **redovitom**, mora ukupno trajati **najmanje 150 minuta po tjednu**. Tako, primjerice, tijekom tjedna možete hodati 5 dana po 30 minuta pri čemu aktivnost u danu može biti provedena odjednom (npr. 30 min u komadu) ili u više navrata (npr. 3 puta dnevno po 10 min).

3. Trenutno sam <i>redovito</i> uključen u tjelesne aktivnosti.	Ne	Da
4. U proteklih 6 mjeseci sam bio <i>redovito</i> uključen u tjelesne aktivnosti.	Ne	Da

**HVALA NA SUDJELOVANJU**

## ŽIVOTOPIS I POPIS JAVNO OBJAVLJENIH RADOVA AUTORA

Damir Lauš rođen je 5. veljače 1963. godine u Bjelovaru. Osnovnu i srednju školu završava u Bjelovaru. Nakon završene srednje Elektrotehničke škole u Bjelovaru, 1982. godine upisuje Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu koji završava 1987. godine. Akademске godine 2006./07. upisuje poslijediplomski doktorski studij na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu.

Godine 1987./88. radi kao profesor tjelesne i zdravstvene kulture na COUO u Bjelovaru. U periodu od 1. srpnja 1988. do 15. prosinca 2018. godine radi u Ministarstvu unutarnjih poslova Republike Hrvatske, u Policijskoj upravi bjelovarsko-bilogorskoj kao policijskih službenik za stručno usavršavanje policijskih službenika. Od 2008. godine radi i na Veleučilištu u Bjelovaru kao nastavnih tjelesne i zdravstvene kulture studentima smjerova „Mehatronika“ i „Računarstvo“. U nastavno zvanje predavača izabran je 2012. godine, a višeg predavača 2018. godine iz područja društvenih znanosti, polja kineziologije, grana kineziološka edukacija.

Sudjeluje na više znanstvenih i stručnih skupova i autor je 24 znanstvena i stručna rada.

### Popis objavljenih radova:

1. Dobrić, Z., Lauš, D., i Juričević, M. (2007). Metodika kondicijskog treninga djece i mladih u hokeju na travi. U Jukić, I., Milanović, D., i Šimek, S. (ur.), *Zbornik radova 5. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“*. Zagreb (str. 186–189). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
2. Dobrić, Z., Juričević, M., Lauš, D., i Ljevaković, D. (2007). Osnove suvremenog hokeja na travi u tuzemstvu. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, Poreč, 2007 (str. 424–429). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
3. Lauš, D., Tomljenović, B., Dobrić, Z., Lauš, A., & Vrbanac, D. (2007). Differences between girls and boys at the age of four. In I. Prskalo, J. Strel & V. Findak (Eds.), *Conference Proceedings of 1st Special Focus Symposium on Kinesiological Education in Pre School and Primary Education*, Zadar, 2007 (pp. 73–79). Zagreb: Faculty of Teacher Education of the University of Zagreb.
4. Tomljenović, B., Tomljenović, F., i Lauš, D. (2007). Differences in morphological features between first grade pupils in rural and urban primary schools in Lika. In I. Prskalo, J. Strel & V. Findak (Eds.), *Conference Proceedings of 1st Special Focus*

*Symposium on Kinesiological Education in Pre School and Primary Education, Zadar, 2007* (pp. 139–145). Zagreb: Faculty of Teacher Education of the University of Zagreb.

5. Lauš, D. (2008). Razlike u morfologiji odraslih muškaraca. U M. Andrijašević (ur.), *Zbornik radova Međunarodne znanstveno – stručne konferencije „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“*, Zagreb, 2008 (str. 343–349). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Lauš, D., Tomljenović, B., i Petković, R. (2008). The quality of adopting new motor abilities and the influence of martial arts learning on the police officers strength endurance development. In D. Milanović & F. Prot (Eds.), *Proceedings Book of 5<sup>th</sup> International Scientific Conference on Kinesiology – “Kinesiology research trends and applications”*. Zagreb, 2008 (pp. 384–386). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
7. Lauš, D. (2010). Razlike u agilnosti i eksplozivnoj snazi policijskih službenika. U Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., i Trošt-Bobić, T. (ur.), *Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“*. Zagreb (str. 556–559). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
8. Lauš, D., i Ćurić, I. (2011). Utjecaj indeksa tjelesne mase na koordinaciju, snagu i jakost policijskih službenika. U Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Trošt-Bobić, T., i Bok, D. (ur.), *Zbornik radova 9. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“*. Zagreb (str. 51–55). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
9. Lauš, D., Badrov, T., i Lauš, A. (2013). Razlike između žena i muškaraca u razini postignuća, angažmana i stava o sportu. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, Poreč, 2013 (str. 127 –131). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
10. Lauš, A., i Lauš, D. (2013). Moje tijelo govori. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, Poreč, 2013 (str. 493–497). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
11. Lauš, D., Ribičić, G., i Badrov, T. (2014). Povezanost rezultata trčanja 1500 metara s opsegom trbuha policijskih službenika. U Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Wertheimer, V. (ur.), *Zbornik radova 12. godišnje međunarodne konferencije*

- „Kondicijska priprema sportaša“. Zagreb (str. 148-151). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
12. Pokos, H., Lauš, D., i Badrov, T. (2014). Razvoj stanja uhranjenosti petogodišnjih djevojčica i dječaka od 2008. do 2012. godine. *Sestrinski glasnik*, *19(1)*, 17-21.
  13. Lauš, D., Ribičić, G., i Badrov, T. (2014). Differences in Attitude towards Sports by Intervention Police and Regular Police. *Journal of Criminal Justice and Security*, *16(2)*, 201-211.
  14. Grabovac, Đ., Rafaj, G., i Lauš, D. (2015). Učestalost alkoholom uzrokovanih poremećaja kod bolesnika liječenih u Dnevnoj bolnici odjela psihijatrije Opće bolnice Bjelovar. *Sestrinski glasnik*, *20(2)*, 121-127.
  15. Lauš, D. (2015). Pragmatička valjanost testa udarci nogama 15 sekundi. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 24. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, Poreč, 2015 (str. 119–123). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
  16. Begović, A., i Lauš, D. (2015). Antropometrijski prediktori kronološke dobi. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 24. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, Poreč, 2015 (str. 137–142). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
  17. Ribičić, G., i Lauš, D. (2015). Uloga policije za sigurno funkcioniranje države. U Ž. Čulibrk (ur.), *Zbornik radova osmog međunarodnog naučnog skupa Dani bezbjednosti*, Banja Luka, 2015 (str. 441-450). Banja Luka: Fakultet za bezbjednost i zaštitu.
  18. Lauš, D., Begović, A., i Car, A. (2015). Utjecaj policijskog treninga na razinu doživljenog stresa policijskih službenika. *Policija i sigurnost*, *24(3)*, 201-210.
  19. Lauš, D. (2016). Motorički prediktori kronološke dobi. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, Poreč, 2016 (str. 221–227). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
  20. Lauš, D. (2017). Povezanost kvalitete izvođenja zahvata za privođenje i nekih morfoloških čimbenika. U Jukić, I., Milanović, L., Wertheimer, V. (ur.), *Zbornik radova 15. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“*, Zagreb, 2017 (str. 195-197). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
  21. Lauš, D., i Ribičić, G. (2017). Police Officers' Motor Abilities and Their Link to Martial Arts Achievements. *Varstvoslovje*, *19(2)*, 138.
  22. Lauš, F., i Lauš, D. (2017). Tjelesna aktivnost policijskih službenika. *Policija i sigurnost*, *26(3/2017.)*, 187-197.

23. Lauš, D., Rogović, D., Puharić, F., i Ranogajec, A. (2017). Razlike u bavljenju tjelesnom aktivnosti učenika Bjelovarsko-bilogorske županije 2007 i 2013. godine. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 13(51), 73-76.
24. Jozić, M., Mendeš, M., Zidar, D., Lauš, D., Jozić, J., i Sertić, H. (2019, January). Diagnostics of the motor skills of extraordinary high school students and their implications. In *Kondicijska priprema sportaša 2019*.