

TJELESNA AKTIVNOST, TJELESNA TEŽINA, SASTAV TIJELA I NIVO AEROBNOG KAPACITETA KOD MLADIH ADOLESCENATA ŽENA I MUŠKARACA

Sažetak

Smatra se da je nizak nivo tjelesne aktivnosti jedan od glavnih faktora za razvoj mnogih bolesti. Tjelesna aktivnost i aerobni kapacitet su veoma važni elementi zdravlja. Cilj istraživanja je bio da se procjeni odnos između fizičke aktivnosti, građe tijela i nivoa aerobnog kapaciteta između mladih adolescenata žena i muškaraca. Istraživanje je uključilo 218 studenata fizioterapije (128 djevojaka i 90 muškaraca) i 380 studenata tjelesnog odgoja (122 djevojke i 258 muškaraca). Korišten je upitnik da bi se procjenio njihov nivo tjelesne aktivnosti. Tjelesna masa je mjerena vagom Tanita BC 418 MA. Visina je mjerena Holtain visinomjerom. Kožni nabori mjereni su kaliperom GPM. Aerobni kapacitet testiran je indirektno, preračunavajući rezultate postignute na PWC₁₇₀ testu. U analizi podataka je korištena ANOVA. Rezultati istraživanja pokazuju da studentkinje i studenti fakulteta za tjelesni odgoj imaju veći nivo fizičkih aktivnosti nego studenti fizioterapeutskog fakulteta. Djevojke fakulteta za tjelesni odgoj imaju statistički značajno niže vrijednosti potkožnog masnog tkiva i viši nivo aerobnog kapaciteta u odnosu na studentkinje fizioterapije. Studenti fakulteta za tjelesni odgoj i sport imaju značajno manju tjelesnu masu, manje potkožnog masnog tkiva, niže vrijednosti BMI, kao i, značajno viši nivo aerobnog kapaciteta u odnosu na studente fakulteta fizioterapije. Rezultati ukazuju da žene i muškarci koji imaju tjelesno aktivan stil života imaju i normalne vrijednosti potkožnog masnog tkiva, vrijednosti BMI te viši nivo aerobnog kapaciteta.