

# Uloga tjelesne aktivnosti u unaprjeđenju kvalitete života iz perspektive starijih osoba s iskustvom vježbanja aerobika

---

Vidović, Lara

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:839457>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-20**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
PRAVNI FAKULTET  
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

**Lara Vidović**

**ULOGA TJELESNE AKTIVNOSTI U UNAPRJEĐENJU  
KVALITETE ŽIVOTA IZ PERSPEKTIVE STARIJIH  
OSOBA S ISKUSTVOM VJEŽBANJA AEROBIKA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
PRAVNI FAKULTET  
**STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**  
DIPLOMSKI STUDIJ SOCIJALNOG RADA

**Lara Vidović**

**ULOGA TJELESNE AKTIVNOSTI U UNAPRJEĐENJU  
KVALITETE ŽIVOTA IZ PERSPEKTIVE STARIJIH  
OSOBA S ISKUSTVOM VJEŽBANJA AEROBIKA**

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: prof. dr. sc. Ana Štambuk

Zagreb, 2023.

## Sadržaj

<b>1. Uvod</b> .....	1
<b>2. Aktivno starenje</b> .....	4
2.1. <i>Teorija i koncept aktivnog starenja</i> .....	4
2.2. <i>Tjelesna aktivnost kao aspekt aktivnog starenja</i> .....	5
2.3. <i>Oblici tjelesne aktivnosti u starijoj dobi</i> .....	8
2.4. <i>Doprinos tjelesne aktivnosti kvaliteti života starijih osoba</i> .....	9
2.4.1. <i>Tjelesna aktivnost tijekom Covid-19 pandemije</i> .....	12
<b>3. Aerobik u starijoj dobi</b> .....	13
3.1. <i>Doprinos aerobnog vježbanja kvaliteti života starijih osoba</i> .....	13
3.2. <i>Teorijski i praktični značaj istraživanja iskustva s aerobnim vježbanjem u starosti</i> ...16	
<b>4. Cilj i istraživačka pitanja</b> .....	17
<b>5. Metoda</b> .....	17
5.1. <i>Uzorak</i> .....	18
5.2. <i>Postupak istraživanja</i> .....	19
5.3. <i>Mjerni instrumenti</i> .....	21
5.4. <i>Obrada podataka</i> .....	22
5.5. <i>Osvrt na etičke implikacije istraživanja</i> .....	22
<b>6. Rezultati istraživanja i rasprava</b> .....	23
6.1. <i>Iskustva sudjelovanja starijih osoba u aerobnom vježbanju u okviru grupe za aerobik starijih osoba</i> .....	23
6.2. <i>Doprinos sudjelovanja u aerobiku unaprjeđenju kvalitete života starijih osoba</i> .....	41
6.3. <i>Ograničenja istraživanja</i> .....	51
<b>7. Zaključak</b> .....	52
Popis tablica.....	54
<b>Literatura</b> .....	55
<b>Prilozi</b> .....	61

## Uloga tjelesne aktivnosti u unaprjeđenju kvalitete života iz perspektive starijih osoba s iskustvom vježbanja aerobika

### Sažetak:

*Cilj istraživanja je dobiti uvid u perspektivu starijih osoba glede njihovog iskustva sudjelovanja u grupi za aerobik starijih osoba. U kvalitativnom istraživanju sudjelovalo je 10 sudionica, članica jedne grupe za aerobik, koje su odabrane namjernim uzorkom. Podaci su prikupljeni polustrukturiranim intervjuom, a potom obrađeni postupkom tematske analize. Prema dobivenim rezultatima, starije osobe svoja iskustva sudjelovanja u aerobnom vježbanju opisuju kroz motive za bavljenje aerobikom, značaj aerobika u svakodnevnom životu, obilježja grupe za aerobik, teškoće vezane uz bavljenje aerobikom, odnose među članicama grupe za aerobik, doprinos voditeljice grupe osobnom iskustvu, iskustvo bavljenja aerobikom za vrijeme Covid-19 pandemije, reakcije okoline na bavljenje aerobikom te navode određene preporuke na temelju iskustva sudjelovanja u grupi za aerobik. Doprinos aerobika unaprjeđenju kvalitete života starijih osoba očituje se kao doprinos sudjelovanja u aerobiku fizičkom i mentalnom zdravlju, kognitivnom funkcioniranju, društvenom životu te kvaliteti slobodnog vremena. Može se zaključiti kako aerobik predstavlja poželjan i vrlo koristan oblik tjelesne aktivnosti u starosti, kojeg je potrebno razvijati i promovirati u društvu kroz povećanje njegove dostupnosti za stariju populaciju te osvještavanje društva o važnosti aerobika za zdravo i aktivno starenje.*

**Ključne riječi:** starije osobe, aktivno starenje, tjelesna aktivnost, kvaliteta života, aerobik

The role of physical activity in improving the quality of life from the perspective of elderly people with aerobic exercise experience

### Abstract:

*The goal of the research is to gain insight into the perspective of the elderly regarding their experience of participating in an aerobics group for the elderly. 10 participants, members of an aerobics group, participated in the qualitative research and were selected using purposive sampling. The data were collected through a semi-structured interview, and then processed through thematic analysis. According to the results obtained, elderly people describe their experiences of participating in aerobic exercise through the motives for doing aerobics, the importance of aerobics in everyday life, the characteristics of the aerobics group, difficulties related to doing aerobics, relationships between the members of the aerobics group, the contribution of the group leader to personal experience, experience of doing aerobics during the Covid-19 pandemic, environmental reactions to participation in aerobics and their certain recommendations based on the experience of participating in an aerobics group. The contribution of aerobics to the improvement of the quality of life in old age is manifested as the contribution of participation in aerobics to physical and mental*

*health, cognitive functioning, social life and the quality of free time. It can be concluded that aerobics is a desirable and very useful form of physical activity in old age, which needs to be developed and promoted in society by increasing its availability for the elderly population and making society aware of the importance of aerobics for healthy and active ageing.*

**Keywords:** elderly people, active ageing, physical activity, quality of life, aerobics

## Izjava o izvornosti

Ja, Lara Vidović, pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica diplomskog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristio/-la drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Lara Vidović

Datum: 19.05.2023.

## 1. Uvod

Starenje stanovništva jedan je od najznačajnijih demografskih trendova u posljednjih nekoliko desetljeća prisutan u Europi i svijetu, uključujući i Republiku Hrvatsku (Roksandić Vidlička i Šikoronja, 2017.). Prema podacima Popisa stanovništva iz 2021. godine, u Republici Hrvatskoj živi ukupno 3 871 833 ljudi, od kojih je 869 239, odnosno 22,45% staro 65 i više godina (DZS, 2022.). Procjene pokazuju da će se udio starijih osoba od 65 godina i dalje povećavati, a predviđa se da će 2050. godine u Hrvatskoj iznositi oko 26% (Grizelj, 2005., prema Lepan i Leutar, 2012.). Navedeni podaci predstavljaju izazov s kojim se, između ostalih, susreće i profesija socijalnog rada, a odnosi se na pružanje kvalitetne skrbi za rastuću populaciju starijih osoba. Pritom se nastoje kreirati različiti sustavi podrške i programi koji bi starijim osobama omogućavali očuvanje funkcionalne sposobnosti, aktivnosti te mentalnog i tjelesnog zdravlja (Marasović i Blažeka Kokorić, 2014.).

Kao logična posljedica produljenog životnog vijeka stanovništva u razvijenim zemljama, produljilo se i razdoblje umirovljenja. Navedeno omogućava više slobodnog vremena za starije osobe, u odnosu na ostale generacije. Nakon odlaska u mirovinu, neke starije osobe podliježu uvriježenim stereotipima o starosti (primjerice da su starije osobe „nefunkcionalne“, „nemoćne“, „bez energije“ i slično) i postupno se povlače iz društvenog života te bavljenja raznim aktivnostima, dok druge nastoje ostati kreativne i aktivne (Ovsenik i Vidic, 2013.). Ovisno o potrebama, željama i mogućnostima starijih osoba, njihove aktivnosti u slobodno vrijeme mogu biti raznolike, a dokazano je da su one u pozitivnoj korelaciji sa fizičkim i psihičkim zdravljem (Chen i Fu, 2008., prema Ovsenik i Vidic, 2013.). Aktivan životni stil može na različite načine unaprijediti kvalitetu života u starijoj dobi, kroz sprječavanje mnogih nepovoljnih posljedica starenja na zdravlje (Tomek - Roksandić i Perko, 2006., prema Marasović i Blažeka Kokorić, 2014.) te poticanje usvajanja novih navika, održavanja socijalnih vještina, kao i realizacije vlastitih potencijala (Shaie i Willis, 2001., prema Marasović i Blažeka Kokorić, 2014.). Između ostalog, podrazumijeva i bavljenje određenim oblikom tjelesne aktivnosti (Lepan i Leutar, 2012.).

Iz istraživanja o perspektivama starijih osoba koje se tiču njihovog sudjelovanja u različitim tjelesnim aktivnostima, sudionici ističu stvaranje



prijateljstava, socijalne kontakte, osjećaj pripadnosti grupi te dobar odnos s voditeljima vježbi kao glavne motivatore za nastavak bavljenja tjelesnom aktivnošću. Međutim, njihova perspektiva o sudjelovanju u tjelesnim aktivnostima očituje se u nedovoljnom kapacitetu za uključivanje u iste, zbog smanjenih fizičkih mogućnosti, straha od ozljeda, drugih prioriteta i slično (Franco i sur., 2015.). Upravo o smanjenju aktivnosti u starijoj životnoj dobi govori teorija smanjene aktivnosti. Prema njoj, proces smanjenja aktivnosti u starosti smatra se neizbježnim i univerzalnim te postoji teza da društvo mora poticati odvajanje starijih osoba od svojih prijašnjih uloga te prihvaćanje novih uloga primjerenijih njihovom tjelesnom i psihičkom stanju (Cumming i Henry, 1961., prema Peračković i Pokos, 2015.). Prema Barkanu, smatra se da je to potrebno kako bi mlađe generacije, koje možda mogu bolje obavljati te uloge, preuzele iste, dok se starijim osobama osigurava više sjedilački način života (Barkan, 2012., prema Peračković i Pokos, 2015.). Drugim riječima, smanjena tjelesna sposobnost povezana s ograničenjima u tjelesnoj mobilnosti dovodi do povlačenja osobe iz svojeg socijalnog okruženja, što stvara osjećaj nezadovoljstva samim sobom, dovodi do manjka samopouzdanja ili čak do depresije (Pečjak, 2001., prema Maček i sur., 2016.). S godinama života, umirovljenjem i ostalim promjenama u svakodnevnom životu, starije osobe se postupno povlače iz društvenog života te se često prestaju baviti dotadašnjim aktivnostima. Općenito, smanjenju aktivnosti u starosti, osim gubitaka brojnih dotadašnjih uloga, doprinose i određeni biološki gubici poput ograničene pokretljivosti, slabljenja sluha ili vida te određeni razlozi psihološke prirode. Sve razvijenija suvremena tehnologija uvelike je utjecala na promjene u svakodnevnim aktivnostima starijih osoba te im s jedne strane pomaže i olakšava svakodnevnicu, dok s druge strane nepovoljno utječe na njihovo zdravlje zbog smanjene tjelesne aktivnosti i sve zastupljenijeg sedentarnog načina života (Lepan i Leutar, 2012.). Upravo tjelesna aktivnost može biti medij preko kojeg ljudi ostvaruju socijalnu interakciju. Baveći se grupnom tjelesnom aktivnošću, osoba stječe sve dobrobiti te aktivnosti, no ona mu istovremeno omogućava i stvaranje socijalne mreže. Sve u svemu, može se zaključiti da je izrazito mali postotak osoba starije životne dobi koje se bave tjelesnim aktivnostima uglavnom rezultat upravo spomenutih promjena u starosti, koje objašnjava ova teorija. Međutim, ova je teorija u današnje vrijeme podložna brojnim kritikama te se sve manje primjenjuje, upravo zbog povećane svijesti

o tome kako starije osobe i dalje mogu adekvatno obavljati svoje dotadašnje uloge te da su njihova znanja i iskustva od velikog značaja za društvo (Hochschild, 1975., prema Peračković i Pokos, 2015.). Razumljivo je da se poimanje tjelesne aktivnosti razlikuje s obzirom na dob i zdravstveno stanje osobe (Lepan i Leutar, 2012.), međutim, svaki je pojedinac, bez obzira na godine, sposoban za neki oblik tjelesne aktivnosti i kronološka dob sama po sebi ne bi smjela biti ograničavajući faktor za vježbanje (Radašević i sur., 2006.).

Starije osobe se u pravilu ne uključuju u neku aktivnost kako bi realizirale neko konkretno postignuće ili ostvarile svoje osobne ambicije u nekom području, već ih na to motivira njihova želja za ostvarenjem svojih osobnih potencijala u određenom području od interesa. Upravo je mogućnost za stjecanjem novih iskustava ključna u sprječavanju njihove rezignacije te održavanju njihove aktivnosti (Marasović i Kokorić, 2014.). Tako i tjelesna aktivnost predstavlja značajan aspekt slobodnog vremena starijih osoba, koje se u današnje vrijeme može kvalitetno upotpuniti pomoću brojnih postojećih programa gerontoloških centara i raznih udruga u sklopu domova za starije i nemoćne osobe. Oni raspolažu različitim tjelesnim i radnim, kulturno - zabavnim i rekreativnim programima, koji potiču vođenje aktivnog životnog stila starijih osoba nakon umirovljenja. Osim što nude različite aktivnosti za starije osobe u institucionalnim oblicima smještaja, njihovi programi dostupni su i za stariju populaciju koja živi u vlastitim kućanstvima (Tomek - Roksandić i sur., 2005.). Međutim, educiranje i promoviranje zdravog i aktivnog načina života ne bi se trebalo provoditi samo s osobama starije životne dobi, već bi usvajanje zdravih navika trebalo započeti od najranije dobi, a tome u prilog idu i rezultati istraživanja koji pokazuju značajnu povezanost između fizički aktivnijeg života u mladoj i odrasloj dobi te načina na koje će se starije osobe uključiti u tjelesne aktivnosti (Haskell i sur., 2007., prema Stojiljković i sur., 2011.). U svakom slučaju, postoji potreba za kreiranjem suvremenijih, regionalno dostupnijih i raznovrsnijih programa usmjerenih na unaprjeđenje aktivnog starenja te kvalitete života starijih osoba (Marasović i Kokorić, 2014.), kao i na promoviranje njihove važnosti u društvu.

## 2. Aktivno starenje

### 2.1. Teorija i koncept aktivnog starenja

Kad se govori o aktivnom, produktivnom ili uspješnom starenju, obično se misli na zastupljenost četiri područja: obavljanje kućanskih poslova, prisutnost na tržištu rada, aktivno sudjelovanje u životu zajednice te aktivnosti u slobodno vrijeme (Puljiz, 2004., prema Lepan i Leutar, 2012.). Drugim riječima, aktivno i zdravo starenje kao stil života obuhvaća širok spektar različitih aktivnosti koje pozitivno utječu na kvalitetu života u starijoj dobi. Osim tjelesne aktivnosti, odgovarajuće prehrambene navike, ekonomska stabilnost, dostupnost zdravstvenih usluga, dobra obiteljska i šira psihosocijalna povezanost, ekološki očuvana okolina te izbjegavanje stresa također su odrednice zdrave i uspješne starosti, o čemu govori teorija aktivnog starenja (Maček i sur., 2016.). Polazište ove teorije čini teza da će starije osobe biti korisne sebi i društvu ukoliko i dalje ostanu društveno aktivne te nastave obavljati dosad usvojene uloge, pri čemu su za sposobnost održavanja aktivnosti ključna njihova pozitivna iskustva i stavovi prema starenju (Young i Miller, 2007., prema Peračković i Pokos, 2015.). Fokus teorije aktivnog starenja je na razini pojedinca i njegovoj vlastitoj percepciji procesa starenja (Barkan, 2012., prema Peračković i Pokos, 2015.). Pritom se kao poželjan model funkcioniranja starijih osoba ističu upravo preporuke za tjelesnu aktivnost, odnosno vježbanje (WHO Active Ageing, 2016., prema Maček i sur., 2016.). Bavljenje određenom tjelesnom aktivnošću pozitivno utječe na fizičko funkcioniranje, što dovodi do osjećaja zadovoljstva sobom, većeg samopouzdanja te vjere u vlastite sposobnosti (Pečjak, 2001., prema Maček i sur., 2016.). Međutim, kritika ove teorije usmjerena je na nerealnu procjenu mogućnosti starijih osoba glede njihove poželjne razine bavljenja određenom aktivnosti. Naime, mnoge od njih su iz zdravstvenih razloga te s time povezane ovisnosti o pomoći drugih osoba spriječene ostati aktivne. Isto tako, zanemaruju se različiti uvjeti u društvu, poput spolnih i obrazovnih razlika, siromaštva te razlika među društvenim klasama, koji također mogu nepovoljno utjecati na kvalitetu života starijih osoba (Peračković i Pokos, 2015.).

Vežano uz navedenu teoriju, uslijed demografskih promjena u pogledu povećanja udjela populacije starije od 65 godina (Jedvaj i sur., 2014.), sve više do

izražaja dolazi koncept aktivnog starenja. Počeo se razvijati 1990-ih godina s naglaskom na povezanost aktivnosti i zdravlja, a usmjeren je na poticanje sudjelovanja starijih osoba u društvu te naglašava kompetencije i znanja koja starije osobe posjeduju (Foster i Walker, 2015.). Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, aktivno starenje predstavlja politički odgovor na izazove starenja stanovništva, usmjeren na optimiziranje mogućnosti za zdravlje, sudjelovanje i sigurnost s ciljem unaprjeđenja kvalitete života starije populacije. Cilj aktivnog starenja je produžiti očekivani zdravi životni vijek i kvalitetu života za sve ljude u starosti, uključujući i one nepovoljnijeg zdravstvenog stanja (WHO, 2002.). Uspješno se suočavati sa starošću znači ostati aktivan na tjelesnom, emocionalnom, intelektualnom i socijalnom području, odnosno biti socijalno uključen (Despot Lučanin, 2003., prema Marasović i Blažeka Kokorić, 2014.). Produktivna aktivnost može pozitivno djelovati na socijalne kontakte, čime se pozitivno utječe na ukupnu kvalitetu života u starijoj dobi (Bara i Podgorelec, 2015.). Istraživanja potvrđuju snažnu povezanost između produktivnih aktivnosti u starijoj dobi i osobnog zadovoljstva životom (Baker i sur., 2005., prema Bara i Podgorelec, 2015.), pri čemu je dokazano da aktivniji život potiče samopoštovanje, dobru sliku o sebi, socijalnu interakciju i integraciju, neovisnost te sposobnost prilagodbe izazovima i novim situacijama (Phillipson, 1998., prema Bara i Podgorelec, 2015.).

## *2.2. Tjelesna aktivnost kao aspekt aktivnog starenja*

U fokusu ovog istraživačkog rada jest tjelesna aktivnost, koja predstavlja značajnu kariku u konceptu aktivnog i zdravog starenja te je glavni faktor za očuvanje dobrog fizičkog zdravlja u starosti. Što je osoba aktivnija, to je veći njen fizički kapacitet (McPhee i sur., 2016.). Općenito se tjelesnom aktivnošću smatra bilo kakav oblik rada mišićno - koštanog sustava, koji rezultira potrošnjom energije većom od one u stanju mirovanja (Radašević i sur., 2006.). Pritom omogućuje održavanje i izgrađivanje motoričkih sposobnosti, odnosno snage i fleksibilnosti mišića, ravnoteže, brzine i spretnosti pokreta, kao i razvoj motoričkih vještina (Crane i sur., 2013.). Preduvjet je za dobru mobilnost, koja osobama olakšava zadovoljavanje temeljnih

bioloških potreba, potreba za uključivanjem u socijalne interakcije te stvara osjećaj samopouzdanja i zadovoljstva samim sobom (Maček i sur., 2016.).

Bavljenje tjelesnom aktivnošću predstavlja poželjan model funkcioniranja za osobe starije životne dobi (WHO Active Ageing, 2016., prema Maček i sur., 2016.), međutim, u starosti ga odlikuju određene specifičnosti. Osim što starije osobe obično imaju manju mišićnu masu i snagu, manju izdržljivost te slabiju ravnotežu, također imaju i manju aerobnu snagu (Wiebe i sur., 1999., prema Keogh i sur., 2009.). Radni kapacitet se procesom starenja smanjuje za 20-30%, a označava smanjenu sposobnost za rad tijekom kojeg se kroz duže vrijeme koriste velike mišićne skupine. Starenje dovodi i do brojnih morfoloških i fizioloških promjena u srčano - žilnom sustavu. Također, mišićna masa se starenjem organizma smanjuje se za više od 10%. Pritom dolazi i do gubitka koštanog tkiva, i to oko 8% kod žena, a oko 3% kod muškaraca za svako desetljeće života. Vitalni kapacitet se procesom starenja smanjuje čak 40-50%, a do 70. godine života smanjuje se i bazalni metabolizam za oko 10%. Sve u svemu, najmanje 50% promjena koje su karakteristične za stariju dob može se pripisati mišićnoj atrofiji zbog smanjene aktivnosti, stoga se ne mora posebno naglašavati važnost kretanja i tjelovježbe za sprječavanje mnogih negativnih posljedica starenja na zdravlje, očuvanje funkcionalne sposobnosti te podizanje kvalitete života u starosti (Radašević i sur., 2006.). U pogledu očuvanja zdravlja starijih osoba, tjelesna aktivnost ostvaruje daleko bolje rezultate od bilo kojih dostupnih lijekova ili medicinskih tretmana (Lepan i Leutar, 2012.). Iz istraživanja proizlazi da programi vježbanja za starije žene i muškarce smanjuju vjerojatnost od padova za 19-46%, a ozljede uslijed padova za 28-88% (Vuori, 2005., prema Lepan i Leutar, 2012.). Također, tjelesna aktivnost je u velikoj mjeri zastupljena u rehabilitacijskim programima nakon preboljelog moždanog udara ili srčanog infarkta (Lepan i Leutar, 2012.). Istraživanje iz područja kineziologije dokazuje da se kontinuiranim i dugoročnim aerobnim vježbanjem umanjuje proces slabljenja mišićne mase te istovremeno pospješuju metaboličke funkcije (Crane i sur., 2013.). Osim toga, tjelesna aktivnost u velikoj mjeri smanjuje smrtnost od kardiovaskularnih bolesti (Smigielski i sur., 2016., prema Maček i sur., 2016.), a dokazano je i da redovito vježbanje prevenira razvoj demencije (Shimada i sur., 2016., prema Maček i sur., 2016.), pretilosti, osteoporoze,

sarkopenije<sup>1</sup> te raznih kognitivnih oštećenja kod starijih osoba (McPhee i sur., 2016.). Općenito, starije osobe s većom razinom tjelesne aktivnosti imaju niži rizik od smrtnosti (Feldman i sur., 2015., prema MCPhee i sur., 2016.).

Osim za dobro fizičko zdravlje, tjelesna aktivnost također je preduvjet za učinkovito mentalno zdravlje i socijalno funkcioniranje. Pokretne i fizički snažnije i spretnije starije osobe dokazano imaju i bolje samopouzdanje, što dovodi do većeg osobnog zadovoljstva. (Mišigoj - Duraković, 2005., prema Maček i sur., 2016.). Socijalna uključenost i participacija te međusobna razmjena iskustava u određenoj grupi za vježbanje također doprinosi osjećaju zadovoljstva životom. Starije osobe koje čuvaju svoje zdravlje kroz uključivanje u određenu vrstu tjelesne aktivnosti, duže održavaju i svoju samostalnost. Drugim riječima, sposobne su brinuti se same o sebi te ne ovise o drugim osobama u pogledu obavljanja dnevne nabavke, održavanja osobne higijene i slično. Upravo fizička pokretljivost i uključivanje u različite grupe za vježbanje osobi daju osjećaj kontrole nad vlastitim životom, omogućuju socijalizaciju te smanjuju osjećaj samoće i bespomoćnosti (Lepan i Leutar, 2012.).

Usprkos dobrom razumijevanju pozitivnih efekata tjelesne aktivnosti, većina ljudi ju ne prakticira dovoljno tijekom svog života, a takav trend raste sa starenjem (Leitner i Leitner, 1996., prema Lepan i Leutar, 2012.). Oko 45% osoba starijih od 60 godina ne zadovoljava preporučenu razinu tjelesne aktivnosti, a udio osoba koje ne ispunjavaju preporučene smjernice u dobi od 75 i više godina povećava se čak na 75%. Ovaj problem se povećava kontinuiranim porastom starijeg stanovništva. Na bavljenje tjelesnim aktivnostima starijih osoba mogu utjecati razni čimbenici ponašanja, poput osobnih uvjerenja i motivacije te neki okolinski čimbenici, kao što su dostupnost javnog prijevoza i mjesta za vježbanje (Franco i sur., 2015.). Prema Porter (2001., prema Crnković i Železnik, 2016.), prepreke koje sprječavaju starije osobe da se uključe u tjelesne aktivnosti mogu se podijeliti u tri kategorije: stav o ulozi i važnosti tjelesne aktivnosti, unutarnje barijere kod pojedinca (manjak samopouzdanja, strah od neprihvatanja i neuspjeha) te vanjske barijere za sudjelovanje, poput nedostatka emocionalne podrške, informacija, nepristupačnosti i nedostatka odgovarajućih

---

<sup>1</sup> Sarkopenija je gerijatrijski sindrom koji označava gubitak mišićne mase, snage i funkcije povezan sa starenjem (Bauer, 2015., prema MCPhee i sur., 2016.).

sportskih objekata, neorganiziranog slobodnog vremena, financijskih ograničenja, prijevoza te stavova zajednice. Istraživanja o slobodnom vremenu u starijoj dobi su pokazala da su najpopularnije aktivnosti starijih osoba sjedilačke te one koje osobe mogu obavljati samostalno kod kuće, kao što su gledanje televizije, čitanje, vrtlarstvo i slično, dok manje važnosti pridaju različitim tjelesnim aktivnostima i vježbanju. Iz tog razloga, potrebno je razviti više smislenih slobodnih aktivnosti koje bi stavile veći naglasak na razvoj fizičkih i kognitivnih sposobnosti starijih osoba (Leitner i Leitner, 1996., prema Štambuk i sur., 2013.), kao i povećati dostupnost takvih aktivnosti u manje razvijenim područjima (McPhee i sur., 2016.) te ih prilagoditi postojećim uvjetima života.

### *2.3. Oblici tjelesne aktivnosti u starijoj dobi*

Kao što je već i ranije navedeno, proces starenja podrazumijeva određene promjene fizioloških karakteristika, stoga organizam starije osobe karakteriziraju različite specifičnosti u odnosu na organizam mlađe osobe odrasle dobi te se jedino njihovim pravilnim sagledavanjem može adekvatno procijeniti sposobnost organizma za tjelesnu aktivnost. Sukladno tome, potrebno je pažljivo donijeti odluku o obliku i intenzitetu tjelesne aktivnosti u starosti (Radašević i sur., 2006.). Općenito, postoje različite vrste aktivnosti u koje se starije osobe mogu uključiti. Lepan i Leutar (2012.) dijele ih u četiri kategorije: formalne aktivnosti (u različitim dobrovoljnim grupama), neformalne aktivnosti (socijalne veze s bliskim osobama ili poznanicima), solitarne aktivnosti (kućanski poslovi, odmor) te intimne aktivnosti, koje doprinose životnom zadovoljstvu te uspostavljanju važnih uloga i percepciji sebe u odnosima s drugim značajnim osobama. Pritom, u svakoj od navedenih vrsta aktivnosti može biti sadržan neki oblik fizičkog rada, poput šetnje, igre s unucima, rada u vrtu, kretanja prilikom obavljanja kućanskih poslova i slično. Upravo takve aktivnosti predstavljaju povoljan stil života jer povezuju produktivan rad sa zdravim navikama (WHO, 2016., prema Maček i sur., 2016.).

Kad se konkretno govori o tjelesnoj aktivnosti, ona može biti individualna ili grupna, vezana uz posao ili rekreaciju te različitog opterećenja. Izbor pojedine tjelesne

aktivnosti ovisi o sklonostima osobe prema određenoj vrsti aktivnosti, o njenim stavovima i motivaciji, kao i o prisutnim motoričkim vještinama, dosadašnjim znanjima te iskustvima. Tjelesna aktivnost trebala bi pozitivno utjecati na fizičko i mentalno zdravlje osobe, olakšati joj aktivnu uključenost u socijalnoj sredini te joj dati osjećaj zadovoljstva životom, a pritom mora biti dobrovoljna (WHO,2016., prema Maček i sur., 2016.). Neki od najpoželjnijih oblika tjelesne aktivnosti za osobe starije životne dobi su pješaćenje ili nordijsko hodanje, trčanje, vožnja biciklom, plivanje ili vježbe u vodi, sobna gimnastika, stolni tenis, ples, joga, *tai chi*, a sve više se preporučuje i aerobik zbog svoje značajne učinkovitosti u sprječavanju bolesti starijih osoba i podizanju kvalitete života (Radašević i sur., 2006.), o čemu će biti više riječi u narednim poglavljima ovog istraživačkog rada. Sve u svemu, od velike je važnosti da se starije osobe navedenim oblicima tjelesne aktivnosti bave redovito i kontinuirano, kako bi oni bili svrsishodni i učinkoviti za njihovo zdravlje. Poželjno je da starije osobe vježbaju najmanje dva do tri puta tjedno, od minimalno 15 do 45 minuta. Pritom je intenzitet vježbanja individualan za svaku osobu, a ovisi o spolu, dobi, funkcionalnim sposobnostima te zdravstvenom stanju. Isto tako, preporučuje se da u starijoj dobi tjelesna aktivnost bude vođena i programirana od strane stručnjaka, zbog opreza glede intenziteta vježbanja te specifičnosti zdravstvenog stanja starijih osoba (Radašević i sur., 2006.). Tjelesna aktivnost starijih ima dva glavna cilja, a to su održanje ili poboljšanje funkcionalne sposobnosti te sekundarna prevencija, liječenje, odnosno rehabilitacija kroničnih bolesti. Iz tog razloga bi u pravilu trebala biti umjerenog intenziteta i dominantno aerobna, uz kombiniranje s vježbama mišićne izdržljivosti, fleksibilnosti i ravnoteže (Ostojić i Mišigoj - Duraković, 2020.).

#### *2.4. Doprinos tjelesne aktivnosti kvaliteti života starijih osoba*

Promoviranje važnosti i dobrobiti tjelesne aktivnosti predstavlja jedan od glavnih javnozdravstvenih prioriteta u svijetu (Jurakić i sur., 2010.), upravo zbog važne uloge tjelesnog vježbanja u poboljšanju kvalitete života ljudi. Pritom se kvaliteta života može definirati kao apstraktni pojam, koji se sastoji od brojnih subjektivnih i objektivnih aspekata unutar pet različitih dimenzija, a to su fizičko blagostanje,



materijalno blagostanje, emocionalno blagostanje, socijalno blagostanje te razvoj i aktivnost (Felce i Perry, 1995., prema Katić i sur., 2018.). Brojna istraživanja pokazuju učinkovitost tjelesne aktivnosti u pogledu poboljšanja, odnosno održavanja kvalitete života kod osoba starije životne dobi.

Kvantitativno istraživanje koje su provele Lepan i Leutar (2012.) tiče se važnosti koju tjelesna aktivnost ima za osobe starije dobi. Pokazuje da žene starije dobi češće sudjeluju u grupama za rekreativno vježbanje od starijih muškaraca te da je procjena funkcionalne sposobnosti te stupnja kvalitete života osoba starije dobi uključenih u neku od tjelesnih aktivnosti značajno bolja u odnosu na starije osobe koje se ne bave nekom od aktivnosti. Uz navedeno, dokazano je da starije osobe koje prakticiraju tjelesnu aktivnost imaju i veću mogućnost duljeg samostalnog i neovisnog života. Na slične činjenice ukazuje i istraživanje o povezanosti tjelesne aktivnosti i kvalitete života u starosti (McAuley i sur., 2006.), pri čemu su starije žene koje su bile fizički aktivnije iskazale veće zadovoljstvo životom te veću samoučinkovitost u pogledu svojeg psihofizičkog zdravstvenog statusa. U kvalitativnom istraživanju koje je fokusirano na doprinos plesa kao fizičke aktivnosti različitim aspektima života starijih osoba, rezultati pokazuju da stariji sudionici plesne skupine doživljavaju sudjelovanje u plesu kao odrednicu fizičkog i psihičkog zdravlja, očuvanja kognitivnih funkcija, širenja socijalne mreže te kvalitetnog ispunjavanja slobodnog vremena. Pritom ističu odnose među članovima skupine, važnost uloge voditelja skupine, reakcije okoline na sudjelovanje u plesnoj skupini te doprinos plesa zajedništvu i obogaćenosti svakodnevnog života kao još neke značajne aspekte iskustva sudjelovanja u plesnim aktivnostima iz njihove vlastite perspektive (Štambuk i Tomičić, 2020.). Franco i suradnici (2015.) proveli su istraživanje o perspektivama starijih osoba glede njihovog sudjelovanja u različitim aktivnostima, pri čemu su se, između ostalog, ispitala njihova osobna iskustva te motivacija za bavljenje tjelesnim aktivnostima. Iz rezultata proizlazi da za starije osobe tjelesna aktivnost ima značajnu ulogu glede unaprjeđena njihovog fizičkog statusa, što rezultira poboljšanjem mišićne snage, ravnoteže te fleksibilnosti. Također, neki od sudionika prepoznali su tjelesnu aktivnost kao važnu strategiju za smanjenje rizika od padova, poboljšanje pokretljivosti te usporavanje procesa starenja. Isto tako, sudionici su naveli značajan doprinos tjelesne aktivnosti u pogledu većeg samopouzdanja, osjećaja neovisnosti,

samopoštovanja, dobrog raspoloženja te smanjenog stresa, a neki od njih navode i korisnost vježbanja za dobru probavu, cirkulaciju, kontrolu težine, kvalitetan san i disanje. Istraživanje o utjecaju tjelesne aktivnosti na radno pamćenje kod osoba starije životne dobi dovodi do saznanja da je tjelovježba obećavajući način za poboljšanje radnog pamćenja kod starijih, a pritom su najučinkovitije vježbe umjerenog intenziteta u trajanju od 45-60 minuta, koje se redovito izvode tri do četiri puta tjedno (Zhidong i sur., 2021.). Osim toga, dokazana je i značajna učinkovitost tjelesne aktivnosti u prevenciji sarkopenije, a time i invaliditeta te sindroma slabosti starijih osoba, kroz poboljšanje mase i funkcionalnosti mišića (Phu i sur., 2015.). Tjelovježba je povezana i sa statistički značajnim pozitivnim učincima liječenja kod starijih pacijenata s demencijom i kognitivnim oštećenjima jer povećava njihovu kondiciju, fizičku i kognitivnu funkcionalnost te pozitivno ponašanje (Heyn i sur., 2004.). Osim što se tjelesna aktivnost primjenjuje u tretmanima liječenja fizičkog zdravlja, jednako je važna i u pogledu liječenja mentalnog zdravlja i psihičkih poremećaja u starosti. Učinak je vidljiv u liječenju depresije, anksioznih poremećaja, psihotičnih poremećaja i u borbi protiv stresa te unaprjeđenju cjelokupnog psihološkog zdravlja starijih osoba. Također, prilikom vježbanja se izlučuje hormon endorfin koji utječe na bolje raspoloženje te samim time na bolju sliku o sebi, veće samopoštovanje i samopouzdanje nego kod osoba koje ne prakticiraju tjelesnu aktivnost (Marić i sur., 2020.). Uz sve navedeno, uključivanje starijih osoba u različite grupe rekreativnog vježbanja te sudjelovanje u različitim aktivnostima s članovima grupe izvan samog vježbanja pomaže im u ostvarivanju novih socijalnih kontakata te stvaranju socijalne mreže. Naime, svijest starijih osoba o korisnosti redovitog vježbanja za očuvanje zdravlja i unaprjeđenje kvalitete života, uz podršku koju dobivaju kroz socijalne kontakte sa svojim vršnjacima kroz zajedničko druženje, također stvara jači osjećaj osobnog zadovoljstva (Lepan i Leutar, 2012.). Iz ranije spomenutog istraživanja se također može primijetiti kako sudionici upravo ističu stvaranje prijateljstava, socijalne kontakte, osjećaj pripadnosti grupi te dobar odnos s voditeljima vježbi kao glavne motivatore za nastavak bavljenja tjelesnom aktivnošću (Franco i sur., 2015.). Sve navedeno može se objediniti nalazima istraživanja kojem je cilj bio razumjeti kako i zašto su se starije osobe dugoročno pridržavale vježbanja unutar grupnih programa u zajednici. Rezultati pokazuju pet učinkovitih faktora za dugotrajnost u vježbanju, a to

su: individualni faktori (zdravlje i neovisnost), poticaji od strane instruktora kroz njegovu osobnost, profesionalnost i prijateljski pristup, doprinos organizacije programa vježbanja (lokacija, financijska pristupačnost, glazba za vrijeme vježbanja te prilagodljiv sadržaj vježbi), dinamika grupe koja omogućava osjećaj zajedništva i grupne pripadnosti te fizičke i psihosocijalne koristi vježbanja kao što su gubitak tjelesne težine, povećanje kondicije, smanjenje kardiovaskularnih bolesti te osjećaj zabave i užitka (Killingback i sur., 2017.).

#### *2.4.1. Tjelesna aktivnost tijekom Covid-19 pandemije*

Na kvalitetu života starijih osoba uvelike je utjecala pojava koronavirusa krajem 2019. godine te njegovo ubrzano širenje diljem svijeta. Prisutna Covid-19 pandemija je svakodnevno, u većoj ili manjoj mjeri, utjecala na milijune ljudi širom svijeta. Ipak, najpogođenije virusom bile su upravo rizične skupine, među kojima je i populacija starijih osoba. Razlog tome su teže zdravstvene posljedice zaraze te samim time veći rizik od smrtnog ishoda u starijoj dobi (Tucak Junaković, 2021.). Starenjem organizma dolazi do narušavanja imunološkog sustava, češće prisutnosti kroničnih bolesti, poput hipertenzije i dijabetesa te do komorbiditeta koji povećavaju rizik od težih oblika bolesti ili smrti (Verity i sur., 2020., prema Tucak Junaković, 2021.). Nepovoljne posljedice pandemije dovele su do različitih epidemioloških mjera s ciljem smanjenja širenja zaraze, koje su posebno restriktivne prema rizičnim skupinama, između ostalih i prema starijim osobama, te su ograničile mnoge njihove aktivnosti. Spomenute mjere primarno se odnose na socijalno distanciranje, kao i ograničavanje kretanja te međusobnog druženja, pri čemu nepovoljno utječu na tjelesno i mentalno zdravlje starijih osoba, osobnu dobrobit te kvalitetu života općenito (Despot Lučanin, 2020., prema Tucak Junaković, 2021.). Istraživanje o utjecaju Covid-19 pandemije na starije osobe koje je provela Tucak Junaković (2021.) pokazalo je nepovoljni utjecaj pandemije na 45% sudionika, u pogledu ugroženog tjelesnog ili mentalnog zdravlja, ograničenja kretanja i uobičajenih aktivnosti te socijalnog distanciranja. Iz tog razloga, ističe se važnost redovite tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta, koja dovodi do boljeg imunološkog funkcioniranja te smanjuje osjećaj stresa i anksioznosti vezan uz

pandemiju koronavirusa. Svjetska zdravstvena organizacija donijela je odgovarajuće preporuke za održavanje redovite tjelesne aktivnosti u ograničenim uvjetima pandemije, pri čemu se posebna pozornost posvećuje starijoj populaciji (Chen i sur., 2020., prema Ricci i sur., 2020.). Tako se preporučuje izvođenje kratkih aktivnosti, kao što su šetnja po stepenicama, obavljanje kućanskih poslova, vrtlarjenje ili plesanje. Važno je da osoba tijekom dana što više puta pokuša ustati i šetati te da ne sjedi duže od jednog sata. Osim toga, starijim osobama se specifično preporuča izvođenje vježbi niskog do umjerenog intenziteta, kao što su istezanje, vježbe fleksibilnosti ili aerobne vježbe, kako bi se smanjio sedentarni način života te reducirao stres za vrijeme socijalne izolacije (Ricci i sur., 2020.). Istraživanje o motivaciji starijih osoba za vježbanje u doba Covid pandemije pokazalo je da većina sudionika starije dobi, koji su i ranije bili aktivni, ima visoku motivaciju i za vježbanje kod kuće tijekom Covid pandemije. Pritom ističu osobnu motivaciju, podršku obitelji i zdravstvenih radnika te mogućnosti koje im pruža tehnologija kao poticaje za održavanje tjelesne aktivnosti (Herlina, 2021.). Sve u svemu, potrebno je redovito prakticirati tjelesnu aktivnost, kao i prilagoditi način vježbanja potrebama starijih osoba u trenutnom razdoblju pandemije, kako bi se poboljšalo njihovo fizičko, kognitivno i mentalno zdravlje te posljedično i kvaliteta života u starijoj dobi.

### **3. Aerobik u starijoj dobi**

#### *3.1. Doprinos aerobnog vježbanja kvaliteti života starijih osoba*

U fokusu interesa ovog istraživačkog rada jest aerobik, kao oblik tjelesne aktivnosti u starosti. Aerobnim vježbanjem se u današnje vrijeme bavi sve više ljudi (Jorgić, 2008.), a posebno se preporuča starijim osobama, s ciljem prevencije kroničnih bolesti, smanjenja rizika od padova te poboljšanja kardiovaskularnog, respiratornog i imunološkog sustava (Putri i sur., 2021.). Općenito se aerobna vježba može definirati kao ponavljajuće i ritmično kretanje velikih mišićnih skupina kako bi se poboljšala učinkovitost sustava za proizvodnju energije koji koriste kisik (American College of sports medicine, 2006., prema Yu i Swartwood, 2012.). Pritom aerobik

predstavlja tjelesno vježbanje koje se sastoji od plesnih koraka, vježbi oblikovanja tijela i vježbi s otporom te se izvodi uz odgovarajuću glazbenu pratnju koja određuje tempo, odnosno intenzitet vježbanja (Stojiljković i sur., 2005., prema Jorgić, 2008.). Počeo se razvijati krajem 70-tih godina prošlog stoljeća kad je plesačica i koreografkinja Jackie Sorensen oformila dinamično i ritmično vježbanje popraćeno glazbom, koje je vrlo brzo postalo popularno diljem svijeta, a posebno za žensku populaciju. Takva vrsta tjelovježbe počela se prakticirati kao trening s ciljem razvoja aerobnog kapaciteta, a zbog vježbanja uz glazbu i primjenu koreografije, odnosno plesnih pokreta, prvotno je dobio naziv „plesni aerobik“. Desetljeće nakon, došlo je do razvoja suvremenog aerobika, pri čemu se određuju intenzitet, trajanje te vrste koraka i vježbi koje se koriste, ovisno o psihofizičkim sposobnostima određene grupe koja vježba. Prema intenzitetu, aerobik se može podijeliti na programe s niskim, umjerenim te visokim intenzitetom vježbi. U skladu s time razvile su se mnoge vrste aerobika: *hi impact, low impact, hi-low, dance, step aerobic, aqua aerobic, fit ball, box, pilates, body workout, body pump* i *lift* te mnoge druge (Špehar, 2007.). Svaka od njih doprinosi poboljšanju psihičkog stanja osobe, kroz prevenciju i otklanjanje emocionalne napetosti, poboljšanje općeg raspoloženja, povećanje tolerancije i otpornosti na psihički i fizički stres, ublažavanje depresivnih stanja i slično (Jorgić, 2008.). Isto tako, aerobik se fokusira na povećanje kardiovaskularne izdržljivosti, pri čemu redovito sudjelovanje u aerobnom vježbanju kroz ritmičke pokrete velikih skupina mišića potiče povećanje aerobne kondicije starijih osoba (Muchiri i sur., 2018.). Osim toga, aerobnim vježbanjem se povećava ili održava mišićna masa, koja omogućava tjelesni rad te smanjuje vjerojatnost prijeloma i ozljeda u starosti (Mišigoj - Duraković, 1999., prema Varnica, 2015.). Takve vježbe, kojima se stimulira opća izdržljivost, vrlo su bitne jer mogu značajno stimulirati razvoj aerobnog kapaciteta te samim time u velikoj mjeri očuvati ili unaprijediti kvalitetu života starijih osoba (Radašević i sur., 2006.).

Iz istraživanja o dobrobiti aerobika za zdravlje starijih osoba proizlazi da aerobni trening u starosti ima brojne koristi, u smislu boljeg kardiovaskularnog zdravlja, funkcionalne sposobnosti, kognitivnog kapaciteta te općenito bolje kvalitete života starijih osoba koje ga prakticiraju. Pritom se ističe važnost poticanja starijih osoba na uključivanje u aerobno vježbanje od strane zdravstvenih stručnjaka, s ciljem

njihove što duže autonomije i samostalnosti u svakodnevnom životu (Bouaziz i sur., 2016.). Isto tako, istraživanje koje ispituje odnos između različitih vrsta tjelesne aktivnosti i subjektivne dobrobiti starijih osoba tijekom Covid-19 pandemije, ukazuje na činjenicu da je najveća subjektivna dobrobit u starosti prisutna upravo kod onih osoba koje su vježbale *thai chi*. Razlog tome je pokazatelj da kliničke vježbe temeljene na aerobnom treningu smanjuju otpor dišnih puteva, poboljšavaju tjelesnu ravnotežu, imunitet te kvalitetu života (Yang i sur., 2022.). Na navedeno se mogu nadovezati i rezultati istraživanja koji pokazuju učinak povećanja aerobnog kapaciteta vježbanjem u pogledu smanjenja psiholoških problema starijih osoba, odnosno stresa i anksioznosti, tijekom Covid-19 pandemije te poboljšanja imunoloških funkcija, što im pomaže u borbi protiv virusa (Amro i sur., 2021.). Tabara i suradnici (2007.) dokazuju da je u slučaju dugotrajnijeg aerobnog vježbanja starijih osoba (6 mjeseci i duže) njihov indeks povećanja arterijske krutosti<sup>2</sup> značajno manji nego prije početka vježbanja, što povoljno utječe na rad kardiovaskularnog sustava. Kvalitativno istraživanje koje su proveli Yu i Swartwood (2012.) prikazuje subjektivno iskustvo sudjelovanja starijih osoba s Alzheimerovom demencijom u aerobiku. Pokazalo se da je aerobik izvediv i poželjan oblik tjelesne aktivnosti kod te skupine starijih osoba jer im osigurava socijalnu uključenost, veću fizičku snagu, poboljšanje raspoloženja, pozitivnije stavove zbog osjećaja veće samoučinkovitosti te, u konačnici, smanjenje simptoma bolesti. Još jedno istraživanje tiče se istog područja interesa ovog istraživačkog rada, no ne odnosi se na populaciju starijih osoba. Naime, radi se o kvantitativnom istraživanju o odnosu žena mlađe i srednje odrasle dobi prema aerobiku. Rezultati ukazuju na činjenicu da najveći broj sudionica ima pozitivan odnos prema aerobiku kad su u pitanju poboljšanje kondicije, smanjenje tjelesne težine, očuvanje psihofizičkog zdravlja, druženje i slično. Međutim, postoji i manji broj žena koje ili ne znaju za te dobrobiti ili smatraju da se one ne mogu postići aerobikom (Jorgić, 2008.).

---

<sup>2</sup> Arterijska krutost je pokazatelj vaskularnog starenja kroz pogoršanje arterijske strukture, koje dovodi do sniženog dijastoličkog krvnog tlaka te oštećenja koronarne perfuzije (Tabara i sur., 2007.).

### *3.2. Teorijski i praktični značaj istraživanja iskustva s aerobnim vježbanjem u starosti*

Iz pregleda dosadašnjih istraživanja o ulozi aerobnog vježbanja u unaprjeđenju kvalitete života starijih osoba, može se primijetiti kako se većina autora usmjerava isključivo na aspekt fizičkog zdravlja, s naglaskom na poboljšanje kardiorespiratorne sposobnosti starijih osoba koje vježbaju (Varnica, 2015.). Pritom postoje samo pojedina strana istraživanja koja ispituju osobna iskustva starijih osoba s aerobnim vježbanjem, a nedostaje domaćih, posebno kvalitativnih istraživanja ovog područja, usmjerenih na subjektivnu dobrobit aerobika za starije osobe. Budući da se radi o specifičnoj populaciji, za koju je ova tema manje „popularna“, kvalitativno istraživanje ovog područja omogućava dobivanje specifičnih informacija o perspektivama i iskustvima starijih osoba s vježbanjem aerobika iz prve ruke, što je za ovo prilično neistraženo područje od velikog značaja. Primjerice, informacije o njihovim međusobnim sličnostima i različitostima, odnosima unutar grupe, najdražim ili najizazovnijim iskustvima vježbanja, osobnim preferencijama glede članova i voditeljice grupe u kojoj vježbaju, iskustvima vježbanja za vrijeme izazovne Covid-19 pandemije i slično, mogu rezultirati korisnim spoznajama o karakteristikama i specifičnostima te skupine starijih osoba. Time se postiže razumijevanje njihovog vlastitog doživljaja i viđenja glede sudjelovanja u aerobiku, odnosno doprinosa aerobnog vježbanja kvaliteti života koja, između ostalog, obuhvaća i socijalnu dimenziju vježbanja. Uzimajući to u obzir, ovo istraživanje može rezultirati vrijednim doprinosom u smislu podizanja svijesti ljudi o korisnosti vježbanja aerobika u starosti za unaprjeđenje kvalitete života starijih osoba kroz očuvanje zdravlja i pokretljivosti, prevenciju bolesti te bolju socijalizaciju. Dobiveni rezultati istraživanja mogu se iskoristiti prilikom provođenja različitih edukacija o korisnosti grupne tjelesne aktivnosti namijenjenih stručnjacima koji rade sa starijim osobama, uključujući djelatnike u sustavu socijalne skrbi. Budući da je istraživanje obogaćeno perspektivom samih starijih osoba koje rekreativno vježbaju aerobik i imaju dugotrajno iskustvo u tome, može doprinijeti i razvoju većeg broja kvalitetnijih sadržaja u skladu s potrebama starije populacije. Takvi sadržaji bi promovirali aktivan životni stil osoba starije životne dobi te na taj način potaknuli i druge starije osobe, posebno muškarce koji su u grupnom vježbanju manje zastupljeni, da se uključe u ovu ili sličnu aktivnost,

s ciljem promicanja što kvalitetnijeg i dugotrajnijeg načina života. Također, saznanja dobivena u ovom istraživanju mogu praktično doprinijeti promoviranju aerobika kao poželjnog oblika tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi te kvalitetnije organizacije većeg broja radionica ili grupa različitih vrsta aerobika za starije osobe, kako u lokalnim zajednicama, tako i u sklopu aktivnosti domova za starije i nemoćne te drugih ustanova unutar sustava socijalne skrbi. U konačnici, takvi programi, utemeljeni na osobnim iskustvima skupine starijih osoba koje se bave aerobikom, mogli bi doprinijeti razvoju pozitivnijih društvenih stavova prema vježbanju u starijoj dobi te samim time unaprijediti socijalnu inkluziju starijih osoba u društvu.

#### **4. Cilj i istraživačka pitanja**

Cilj ovog istraživanja je: dobiti uvid u perspektivu starijih osoba glede njihovog iskustva sudjelovanja u grupi za aerobik starijih osoba.

Sukladno cilju, nastojala sam dobiti odgovore na dva istraživačka pitanja.

Prvo istraživačko pitanje glasi: „Koja su osobna iskustva sudjelovanja starijih osoba u aerobnom vježbanju u okviru grupe za aerobik starijih osoba?“

Drugo istraživačko pitanje glasi: „Kako sudjelovanje u aerobiku doprinosi unaprjeđenju kvalitete života starijih osoba?“

#### **5. Metoda**

Sukladno postavljenom cilju istraživanja, izabran je kvalitativni istraživački pristup koji stavlja naglasak na razumijevanje, objašnjavanje, istraživanje i razjašnjavanje situacija, osjećaja, percepcija, stavova, vrijednosti, uvjerenja i iskustava određene grupe ljudi (Kumar, 2019.).



### 5.1. Uzorak

Populacija unutar koje su odabrani sudionici za provođenje istraživanja su osobe u dobi od 65 godina i starije, koje žive u vlastitom kućanstvu te vježbaju aerobik u okviru „Programa podrške u lokalnoj zajednici Gerontološki centri“ na području grada Zagreba, kroz posljednjih godinu dana ili duže.

Sukladno spomenutoj definiciji ciljne populacije, osobe u dobi od 65 godina i starije odabrane su zbog poznate definicije starijih osoba OECD-a, koja starijim osobama definira sve osobe u dobi od 65 godina i starije (OECD, 2023.). Unatoč definiciji Svjetske zdravstvene organizacije prema kojoj su starije osobe sve osobe u dobi od 60 godina na dalje (WHO, 2023.), većina razvijenih zemalja je kao dobnu granicu za starost uzela dob od 65 godina, koja se povezuje s godinama umirovljenja (WHO, 2002.). Ispitanici su članovi jedne skupine za aerobik u okviru „Programa podrške u lokalnoj zajednici Gerontološki centri“. Navedeni Program nudi niz socijalnih usluga koje promiču veću uključenost i poboljšanje sadržaja i kvalitete života osobama starije životne dobi (Dom Centar, 2023.), s time da su sportsko - rekreativne aktivnosti jedne od najposjećenijih (Gerontološki centri Grada Zagreba, 2021.). Program je namijenjen prvenstveno starijim sugrađanima koji žive u vlastitim kućanstvima te omogućava potpuno besplatno sudjelovanje u različitim aktivnostima i za to određenim grupama, između kojih je i grupa za aerobik starijih osoba (Dom Centar, 2023.). Od voditeljice navedene grupe dobivene su informacije da trenutno na aerobiku sudjeluju samo starije žene te da se vježbaju različite vrste aerobnih vježbi, no najčešće se kombinira plesni aerobik s vježbama snage na stolicama ili strunjačama. Za istraživanje osobnih iskustava sudjelovanja u aerobiku iz perspektive starijih osoba, još jedno značajno obilježje sudionika istraživanja jest duljina bavljenja aerobikom. U skladu s time, u istraživanje su uključene osobe ženskog spola starije životne dobi koje se bave aerobikom posljednjih godinu dana ili duže jer zbog svojeg kontinuiranog vježbanja i dobre upoznatosti s principom izvođenja vježbi, duže povezanosti s grupom i voditeljicom aerobika te sudjelovanja u većem broju aktivnosti članova grupe izvan samog vježbanja, doprinose većoj kvaliteti istraživanja. Budući da gotovo sve članice spomenutog Programa imaju bogato iskustvo bavljenja različitim vrstama aerobika, nije bilo zahtjevno odabrati relevantne sudionice za istraživanje.

Pri odabiru sudionika istraživanja, kao metoda uzorkovanja korišten je namjerni uzorak. Navedeni uzorak je adekvatan odabir za istraživanje ukoliko postoje neke prethodne spoznaje o populaciji, odnosno ako su nam odabir osobe bogate informacijama u odnosu na postavljena istraživačka pitanja. Kod namjernog uzorka se kao prednost ističe vršenje odabira sudionika prema nekim važnim karakteristikama, koje ih pritom čine informativnima i pogodnima za cilj istraživanja (Milas, 2009.). Sukladno navedenom, unaprijed su prikupljene informacije o ciljnoj populaciji koja je obuhvaćena ovim istraživanjem. Također, sudionici istraživanja su u skladu s navedenim bogati informacijama u odnosu na sadržaj koji je istražen, odnosno ispunjavaju relevantne karakteristike za sudjelovanje, a to su njihova dob, činjenica da vježbaju, odnosno da se bave aerobikom, kao i duljina njihovog bavljenja aerobikom.

U istraživanju je sudjelovalo 10 sudionica, odnosno članica jedne skupine za aerobik u okviru „Programa podrške u lokalnoj zajednici Gerontološki centri“ na području grada Zagreba. Raspon dobi sudionica kretao se od 65 do 79 godina, pri čemu je prosječna dob sudionica 72,2 godine. Što se tiče njihovog stupnja obrazovanja, 3 sudionice imaju završenu srednju školu (30%), 2 sudionice imaju završenu višu školu (20%), 3 sudionice imaju završen fakultet (30%), a 2 sudionice imaju završen doktorat (20%). Po pitanju bračnog statusa, 4 sudionice su u braku (40%), razvedene su 2 sudionice (20%), a njih 4 su udovice (40%). Prosječna duljina bavljenja sudionica aerobikom je čak 17,4 godina jer 6 sudionica (60%) ima značajno iskustvo bavljenja aerobikom i prije umirovljenja, dok ostalih 4 (40%) nema.

## *5.2. Postupak istraživanja*

Metoda za prikupljanje podataka koja je korištena u okviru kvalitativnog istraživačkog pristupa jest polustrukturirani intervju. Općenito, u istraživačkom intervjuu ispitanike se pita za stavove, mišljenja, iskustva i osjećaje, ali bez namjere da ga se na osnovi pruženih informacija savjetuje (Milas, 2009.). Preciznije, obzirom da su kao sudionici ovog istraživanja uključene osobe, konkretno žene starije životne dobi, korišten je intervju „licem u lice“. To je metoda neposredne verbalne razmjene u kojoj istraživač pokušava izvući informacije ili izraze mišljenja, odnosno uvjerenja

od druge osobe, odnosno ispitanika (Maccoby i Maccoby, 1954., prema Brinkmann, 2013.). Navedeni oblik provedbe intervjua je najprimjereniji za navedenu populaciju jer unatoč rastućem broju starijih osoba koje koriste internet i elektroničku poštu, Hrvatska je i dalje jedna od zemalja Europske Unije s najmanjim brojem starijih osoba u *online* okruženju (Nekić i sur., 2016.). Isto tako, intervjui putem telefona mogli bi biti zamorni za sudionice, budući da se radi o kvalitativnom istraživanju koje, zbog cilja stjecanja dubljeg razumijevanja vlastitog viđenja starijih osoba glede iskustva sudjelovanja u aerobiku, iziskuje više vremena i opširnije odgovore (Milas, 2009.). Iz tog razloga korišten je upravo polustrukturirani intervjui, koji uključuje provedbu niza unaprijed određenih pitanja i posebne tematske cjeline. Takva pitanja, većinom otvorenog tipa, omogućila su da svaka sudionica iznese svoje iskustvo sudjelovanja u aerobiku u mjeri i na način koji želi. Kod ovakve vrste intervjua, svakom sudioniku pitanja se obično postavljaju dosljednim redoslijedom, međutim, istraživač ima slobodu odstupanja, s ciljem detaljnijeg istraživanja dobivenih odgovora na već pripremljena pitanja (Lune i Berg, 2017.). Tijekom provedbe istraživanja su se svim sudionicama postavljala već unaprijed pripremljena pitanja, ali je u skladu s odabranom metodom polustrukturiranog intervjua omogućena fleksibilnost u smislu postavljanja potpitanja ili promjene redoslijeda pitanja, ovisno o tome kako bi tekao intervjui s pojedinom sudionicom. Upravo zbog svoje fleksibilnosti, polustrukturirani intervjui omogućuje stjecanje detaljnih opisa te bogatijih podataka o području koje se istražuje i time stvara balans između strukture i otvorenosti (Gillham, 2005.).

Istraživanje je dogovoreno s fizioterapeutkinjom koja u sklopu „Programa podrške u lokalnoj zajednici Gerontološki centri“, između ostalih, vodi i grupu za aerobik starijih osoba. Informacije o navedenoj grupi i voditeljici su, kao i odobrenje za provođenje istraživanja, dobivene u kontaktu s Domom za starije i nemoćne osobe Centar, u sklopu kojeg djeluje navedeni program namijenjen za starije osobe koje žive u vlastitom kućanstvu.

Nakon dogovora o provedbi istraživanja, na prvom susretu su svim prisutnim članicama skupine za aerobik predstavljeni cilj i svrha istraživanja. Nakon toga, sa sudionicama koje su dobrovoljno pristale na sudjelovanje u istraživanju, provelo se ukupno 10 polustrukturiranih intervjua „licem u lice“, ovisno o vremenu koje je pojedinoj sudionici odgovaralo. Intervjui su se provodili od strane autorice ovog rada,

u izdvojenom dijelu prostorije u kojoj su sudionice vježbale aerobik, prije i nakon samog treninga te uz osiguranu privatnost. Prije provođenja istraživanja sudionice su bile obaviještene da će se razgovor snimati mobitelom u svrhu lakše izrade transkripata, za što su dale svoj usmeni informirani pristanak. Isto tako, još jednom ih se podsjetilo na cilj i svrhu istraživanja te im se naglasilo da imaju pravo na odustajanje od sudjelovanja u bilo kojem trenutku. Nakon toga, svakoj sudionici zasebno su postavljena pitanja iz protokola intervjua. Ovisno o odgovorima sudionica na pojedino pitanje, po potrebi su postavljena i određena potpitanja. Intervjui su provedeni u razdoblju između početka travnja i kraja svibnja 2022. godine te su trajali između 10 i 24 minute, s prosječnim vremenom trajanja od 17 minuta.

### *5.3. Mjerni instrumenti*

Protokol polustrukturiranog intervjua sastojao se od ukupno 11 otvorenih pitanja, na koja su se, ovisno o potrebi i odgovorima sudionica, nadvezala i određena potpitanja te tako omogućila dublje razumijevanje njihovog iskustva vježbanja aerobika.

Kroz unaprijed pripremljena pitanja iz intervjua ispitivali su se motivacija za bavljenje aerobikom, značaj aerobika u odnosu na ostale dnevne aktivnosti, promjene u svakodnevnom životu kao posljedica bavljenja aerobikom (u pogledu zdravlja, raspoloženja i društvenog života), potencijalne teškoće vezane uz sudjelovanje u aerobiku, najdraža situacija ili najljepše iskustvo vezano uz sudjelovanje u aerobiku, doprinos odnosa među članicama grupe i voditeljice aerobika osobnom iskustvu, reakcije okoline na bavljenje aerobikom, iskustvo bavljenja aerobikom za vrijeme aktualne Covid-19 pandemije te razlozi preporuke aerobika drugim starijim osobama, dok su na završno pitanje sudionice po želji mogle još nešto dodati o toj temi (Prilog 1).

Nakon provedenog intervjua, svaka sudionica ispunila je obrazac o općim podacima, koji su se također prikupljali u svrhu provedbe ovog istraživanja. Tražili su se podaci o spolu, dobi, stupnju obrazovanja, bračnom statusu, duljini bavljenja aerobikom te prijašnjem iskustvu bavljenja aerobikom (Prilog 2).

#### 5.4. Obrada podataka

U svrhu obrade dobivenih kvalitativnih podataka, korišten je postupak tematske analize. Spomenuta metoda je prikladna za korištenje ukoliko želimo razumjeti niz iskustava, misli ili ponašanja kroz dobivene podatke. Predstavlja identificiranje i analizu glavnih tema koje se prepoznaju u kvalitativnim podacima. Okvir za provođenje tematske analize najčešće uključuje proces od šest koraka, a to su upoznavanje s podacima, generiranje početnih kodova, objedinjavanje više kodova sličnog sadržaja u teme, analiza dobivenih tema, završno definiranje tema te pisanje izvještaja o rezultatima istraživanja (Kiger i Varpio, 2020.). U skladu s time, prvi korak u procesu obrade podataka jest upoznavanje s podacima, na način da su preslušane *audio* - snimke svih intervjua sa sudionicama te su na temelju njih izrađeni transkripti, koji su višekratno pročitani. Pritom su označene sve izjave koje odgovaraju na postavljena istraživačka pitanja. Druga faza označava početak kodiranja, odnosno stvaranja kratkih opisa sadržaja manjih dijelova podataka, na temelju označenih izjava (Kiger i Varpio, 2020.). Zatim su različiti kodovi prema sličnosti svog sadržaja objedinjavani u teme, odnosno kategorije, pri čemu su središte za njihovo formiranje upravo postavljena istraživačka pitanja. Dobiveni podaci uneseni su u tablice zbog bolje preglednosti dobivenih rezultata. Nakon toga slijedi analiza dobivenih kategorija, odnosno izvršena je provjera međusobnog preklapanja kategorija te potkrepljuju li podaci formirane kategorije u potpunosti. U petom koraku završno su definirane kategorije, a na kraju obrade podataka napisan je izvještaj o rezultatima istraživanja. Rezultati su prikazani kroz izdvojene citate koji najbolje opisuju definirane kodove i kategorije te je napisana rasprava dobivenih rezultata, pri čemu su dobiveni nalazi povezani s postojećom literaturom o temi istraživanja.

#### 5.5. Osvrt na etičke implikacije istraživanja

Prije provedbe istraživanja bilo je važno provesti anonimizaciju ispitanika, koja se osigurala na način da se sudionice upoznalo s time kako će njihov identitet u istraživanju ostati neotkriven, odnosno da će njihovi podaci biti navedeni pod posebnim šiframa i neće se povezivati s izjavama u intervjuu. Isto tako, objašnjeno im

je da u cjelokupni intervju, kao i sve prikupljene opće podatke uvid ima samo istraživač, dok ih u diplomskom radu neće biti moguće povezati s konkretnim osobama (Oliver, 2010.). Također, bilo ih je važno upoznati sa svrhom i načinom korištenja dobivenih podataka, odnosno da će se rezultati istraživanja predložiti kao objedinjeni rezultati isključivo u svrhu pisanja ovog diplomskog rada. Na taj način se osigurala povjerljivost između istraživača, odnosno autorice ovog rada, te sudionika istraživanja. Isto tako, prije početka samog intervjua sudionice su bile upoznate s mogućnošću odustajanja od sudjelovanja u istraživanju u bilo kojem trenutku. Pritom je od njih zatražen informirani pristanak, uz navođenje razloga za *audio* - snimanje intervjua te obavještanje da će snimke i transkripti intervjua biti dostupni isključivo istraživaču, kao i da će dio diplomskog rada činiti samo one izjave iz kojih su izdvojene bitne informacije i koje nisu povezane s njihovim identitetom. Također, bilo je korisno savjetovati sudionice da ukoliko u bilo kojem trenutku trebaju razmotriti svoj odgovor na određeno pitanje, mogu pritisnuti pauzu od snimanja kako bi imale vremena za razmišljanje te ih pritom obavijestiti da će se sve snimke nakon izrade transkripata obrisati. Na taj način se sudionicama omogućila kontrola nad procesom provedbe istraživanja (Oliver, 2010.).

## **6. Rezultati istraživanja i rasprava**

U nastavku rada prikazani su rezultati istraživanja, koji predstavljaju odgovore na postavljena istraživačka pitanja: 1) „Koja su osobna iskustva sudjelovanja starijih osoba u aerobnom vježbanju u okviru grupe za aerobik starijih osoba?“; 2) „Kako sudjelovanje u aerobiku doprinosi unaprjeđenju kvalitete života starijih osoba?“.

### *6.1. Iskustva sudjelovanja starijih osoba u aerobnom vježbanju u okviru grupe za aerobik starijih osoba*

Iz rezultata dobivenih tematskom kvalitativnom analizom odgovora sudionica istraživanja proizlazi da se prvo istraživačko pitanje može opisati kroz ukupno devet

kategorija, a to su motivi za bavljenje aerobikom, značaj aerobika u svakodnevnom životu, obilježja grupe za aerobik, teškoće vezane uz bavljenje aerobikom, odnosi među članicama grupe za aerobik, doprinos voditeljice grupe za aerobik osobnom iskustvu, iskustvo bavljenja aerobikom za vrijeme Covid-19 pandemije, reakcije okoline na bavljenje aerobikom te preporuke na temelju iskustva sudjelovanja u grupi za aerobik. Pregledniji prikaz svih navedenih kategorija s pripadajućim kodovima prikazan je u Tablici 6.1.1.

Tablica 6.1.1.

*Iskustva sudjelovanja starijih osoba u aerobnom vježbanju u okviru grupe za aerobik starijih osoba*

<b>KATEGORIJE</b>	<b>KODOVI</b>
Motivi za bavljenje aerobikom	Odlazak u mirovinu
	Ranije iskustvo vježbanja
	Održavanje aktivnog načina života
	Nemogućnost ranijeg uključivanja u grupno vježbanje
	Zdravstveni problemi
	Popunjavanje praznine nakon smrti supruga
	Zadovoljenje osobnih interesa
	Preporuke iz okoline
Značaj aerobika u svakodnevnom životu	Aerobik kao način života
	Aerobik kao obaveza
	Aerobik kao aspekt brige o sebi
	Aerobik kao prioritetna slobodna aktivnost
	Ljubav prema vježbanju
	Ljubav prema glazbi
	Ljubav prema plesu
	Aerobik kao način suočavanja sa strahom od zaraze
Obilježja grupe za aerobik	Pozitivna atmosfera
	Međusobna sličnost članica grupe
	Uključivanje novih članova
	Upornost u vježbanju

	Percepcija važnosti vježbanja
	Raznolikost vježbi
	Prilagodba vježbi vlastitim sposobnostima
	Percepcija dobrog zdravstvenog stanja kao preduvjeta za sudjelovanje u grupi
	Preuzimanje različitih uloga u grupi
	Nedostatak prostora za vježbanje
	Nedostatak muške populacije
Teškoće vezane uz bavljenje aerobikom	Nepostojanje teškoća
	Teškoće s pravilnim izvođenjem vježbi
	Zahtjevnost vježbi
	Teškoće s vježbanjem uz glazbu
	Upala mišića kao posljedica vježbanja
Odnosi među članicama grupe za aerobik	Percepcija važnosti međusobnih odnosa za ostanak u grupi
	Međusobno poticanje na vježbanje
	Međusobno pomaganje u svladavanju vježbi
	Međusobna podrška
	Međusobno slaganje
	Međusobno poštovanje
	Međusobno prihvaćanje
	Međusobno povjerenje
	Međusobno prigovaranje
	Nepostojanje međusobnih razmirica
Neovisnost o članicama grupe za bavljenje aerobikom	
Doprinos voditeljice grupe za aerobik osobnom iskustvu	Pozitivni doživljaji voditeljice grupe
	Pomoć voditeljice grupe u svladavanju vježbi
	Razumijevanje od strane voditeljice grupe
	Poticanje pozitivne atmosfere od strane voditeljice grupe
	Poticanje na vježbanje od strane voditeljice grupe
	Posvećenost voditeljice grupe članicama
	Percepcija voditeljice grupe kao jedinstvene
	Ljubav prema poslu od strane voditeljice grupe



	Percepcija važnosti uloge voditeljice grupe
	Voditeljica grupe kao motivacija za ostanak u grupi
	Druženje s voditeljicom grupe
Iskustvo bavljenja aerobikom za vrijeme Covid-19 pandemije	Privremeni prestanak vježbanja u grupi
	Odlazak članova iz grupe
	Promjena mjesta održavanja grupe
	Smanjenje termina održavanja grupe
	Neredovito vježbanje
	Redovito vježbanje
Reakcije okoline na bavljenje aerobikom	Vježbanje prilagođeno uvjetima pandemije
	Pozitivne reakcije okoline
	Podrška okoline
	Pohvale okoline
	Percepcija korisnosti vježbanja od strane okoline
	Poticanje na vježbanje od strane okoline
	Predrasude okoline
	Čuđenje okoline
	Iznenadenost okoline
	Prisutnost navike vježbanja u okolini
	Prihvatanje od strane obitelji
	Uključivanje okoline u grupno vježbanje
	Neuključivanje okoline u grupno vježbanje unatoč motivaciji
	Nezainteresiranost za mišljenja okoline o bavljenju aerobikom
Važnost vlastitog mišljenja o bavljenju aerobikom	
Preporuke na temelju iskustva sudjelovanja u grupi za aerobik	Preporuka za uključivanje muške populacije u grupu za aerobik
	Potreba za većim brojem termina održavanja grupe
	Preporuka za uključivanje starijih osoba u grupe za aerobik
	Preporuka za uključivanje starijih osoba u grupne aktivnosti
	Potreba za promoviranjem aerobika kao slobodne aktivnosti
	Potreba za većim brojem grupa za aerobik

#### a) Motivi za bavljenje aerobikom

Kao najčešći motiv za bavljenje aerobikom, sudionice istraživanja navele su **odlazak u mirovinu** („*E kad sam došla u mirovinu, onda sam si počela tražiti nekakve aktivnosti i upravo je aerobik bio super...*“ S01; „*Potaknulo me, jednostavno, kad sam otišla u mirovinu.*“ S09; „*...čim sam vidjela da ću otići u penziju, ja sam se već počela interesirati za određene mogućnosti bavljenja aerobikom, vježbicama...*“ S10). Prema već postojećoj literaturi, upravo se produljenjem razdoblja umirovljenja uslijed demografskog starenja stanovništva povećala i količina slobodnog vremena starijih osoba te nakon odlaska u mirovinu neke od njih i dalje nastoje pronaći određene aktivnosti (Ovsenik i Vidic, 2013.). Između ostalog, više slobodnog vremena u starijoj dobi može ih potaknuti na bavljenje određenom tjelesnom aktivnošću, što je u ovom slučaju uključivanje u grupu za aerobik. Također, izbor pojedine tjelesne aktivnosti u starosti ovisi i o dosadašnjim iskustvima te znanjima osobe o toj aktivnosti (WHO, 2016., prema Maček i sur., 2016.). Budući da su sve sudionice istraživanja imale značajno iskustvo bavljenja aerobikom i sličnim tjelesnim aktivnostima prije umirovljenja, ne čudi kako je upravo **ranije iskustvo vježbanja** još jedan značajan motiv za bavljenje aerobikom u starijoj dobi („*Pa ja vježbam već jedno 40 godina, bavim se i gimnastikom i aerobikom i normalno da kad se netko toliko dugo bavi s tim da ide i dalje na to...*“ S06). S navedenim se može povezati i motiv **održavanja aktivnog načina života** („*...ono što me uvijek u životu poticalo je da zadržim nekakav oblik fizičke aktivnosti, grupne.*“ S03; „*Pa da ostanem i dalje aktivna.*“ S04). Sličan nalaz može se pronaći i u istraživanju Killingback i sur. (2017.), u kojem su ispitanici starije dobi naveli potrebu za održavanjem tjelesne aktivnosti kao važan individualni faktor za uključivanje i kontinuitet u grupnom vježbanju, pri čemu ističu da je tjelesna aktivnost u starosti ključna za održavanje neovisnosti u svakodnevnom životu. S druge strane, neke od sudionica ovog istraživanja navele su **nemogućnost ranijeg uključivanja u grupno vježbanje** kao motiv za uključivanje u grupu za aerobik, koja se očitovala kao nemogućnost ranijeg uključivanja u grupno vježbanje zbog posla (*...kako sam radila puno onda nisam stigla ići, probala sam uz posao, ali nije išlo.*“ S02) i zbog obiteljskog života („*Jer sam mislila, sin mi je važan, muž..., pa kao nemam vremena, a mogla sam si naći i sad sam se konačno na to odlučila...Moram malo i sebi nešto omogućiti.*“ S09). Upravo zbog povlačenja starijih osoba iz određenih

aspekata života kojima su prije bili obvezani, kao što je primjerice odlazak na posao, te s time povezanih promjena u raznim životnim okolnostima kroz proces starenja, produljilo se njihovo slobodno vrijeme (Cumming i Henry, 1961., prema Schaie i Willis, 2001.), što je sudionice u ovom slučaju potaknulo na uključivanje u grupu za aerobik. U ovom istraživanju **zdravstveni problemi** također predstavljaju motiv za bavljenje aerobikom, a konkretno su se istakli problemi s osteoporozom (*„...konstatirana mi je bila osteoporoza i onda sam išla na terapiju, a to me potaknulo da se uključim i u aerobik“ S04*) te s alergijom (*„...onda sam imala jaku alergiju na ambroziju i išla sam jedno vrijeme na jogu..., a onda sam se zbog toga odlučila ići na aerobik jer mi to nekako i otvara pluća...“ S07*). S obzirom da se u literaturi spominje kako su mnoge osobe starije životne dobi spriječene ostati aktivne te podliježu sjedilačkom načinu života upravo zbog određenih zdravstvenih razloga koji se javljaju u starosti (Peračković i Pokos, 2015.), rezultati dobiveni u ovom istraživanju su u suprotnosti s navedenim te pokazuju motivaciju sudionica grupe za aerobik za uključivanje u tjelesnu aktivnost, unatoč pojedinim lakšim zdravstvenim problemima s kojima se suočavaju. Nalazi istraživanja McPhee i sur. (2016.) također pokazuju da je sudjelovanje u redovitoj tjelesnoj aktivnosti korisno za zdrave, ali i za slabije starije osobe jer se vježbanjem mogu učinkovito smanjiti rizici od daljnjeg razvoja različitih kardiovaskularnih bolesti, padova, osteoporoze te mišićne slabosti. Kao još neke od motiva, sudionice su navele **popunjavanje praznine nakon smrti supruga** (*„Muž mi je umro..., jednostavno sam tu nekakvu prazninu morala na neki način popuniti.“ S05*) te **zadovoljenje osobnih interesa** (*„Bilo mi je važno da me to interesira, da rado radim to što radim..., i tako sam se uključila u aerobik...“ S03*). Naime, starije osobe u pravilu se uključuju u neku aktivnost upravo zato što ih na to motivira želja za ostvarenjem svojih osobnih potencijala u određenom području od njihovog interesa (Marasović i Kokorić, 2014.). Isto tako, neke od sudionica navele su i **preporuke iz okoline** kao važnu odrednicu koja ih je motivirala za bavljenje aerobikom (*„...jer mi je doktorica preporučila da se što više krećem, a ovo mi se činilo idealno za to...“ S04; „...mislim si kud ću sad sa 60 godina ići vježbati, ali onda mi je kćer preporučila aerobik. Nagovarala me dugo i onda sam krenula..., od onda vježbam redovno i super mi je to.“ S08*). Navedeno se može povezati s istraživanjem McPhee i sur. (2016.), u

kojem su pojedini stariji sudionici također povećali razinu svoje fizičke aktivnosti zbog poticaja od strane kliničara, obitelji ili prijatelja.

#### b) Značaj aerobika u svakodnevnom životu

Iz dobivenih rezultata može se primijetiti kako aerobik predstavlja vrlo značajnu aktivnost u svakodnevnom životu sudionica istraživanja. Tako neke od njih aerobik doživljavaju **načinom života** („...*sad mi je postao neki način života*“ S09), neke ga smatraju **obavezom** („...*zato što je na neki način onda lakše izvršavati tu obavezu.*“ S03; „*To je jedna obaveza, moraš doći u određeno vrijeme na određeno mjesto...*“ S04), dok za neke aerobik predstavlja **aspekt brige o sebi** („...*jako je važan za brigu o sebi, ima jako puno benefita...*“ S05; „...*brineš se o svome umu, duhu i tijelu*“ S06). Isto tako, iz izjava pojedinih sudionica može se zaključiti kako im je upravo aerobik **prioritetna aktivnost u slobodno vrijeme** („...*radim doma i u vrtu, ali nije da me to ispuni kao ovo...*“ S02; „*Ja mogu pričuvati unuke kad treba..., ali dok je aerobik, onda ja ne slušam nikoga osim sebe, meni je moje zdravlje prioritet...*“ S04; „...*puno mi je veći benefit da odvježbam to tamo, nego da, recimo, sjedim doma pored televizora...*“ S05). Navedeno se može povezati sa značajem aerobika u svakodnevnom životu sudionica, koji se očituje kroz njihovu **ljubav prema vježbanju** („...*jer volim vježbanje, nebitno gdje.*“ S06; „...*jako volim to vježbanje, u biti sretna sam što se krećem ovako...*“ S08), **ljubav prema glazbi** („*Obožavam muziku...*“ S06; „...*ta glazba tebe u biti i dalje potiče da ti nešto radiš.*“ S07) te **ljubav prema plesu** („...*to plesanje mene podiže.*“ S08; „...*ja jako volim plesat, meni je to super.*“ S09). Budući da gotovo sve sudionice imaju dugotrajno iskustvo sudjelovanja u aerobiku i prije umirovljenja, a upravo tu aktivnost i dalje biraju kao primarnu u starijoj dobi, može se primijetiti koliko se istinski time vole baviti i koliko uživaju u tome. Sudionici istraživanja Killingback i sur. (2017.) također ističu sklonost vježbanja uz glazbu jer navode da im služi kao motivacija za vježbanje te kao sredstvo za dobru zabavu prilikom vježbanja. Isto tako, već je dokazano da tjelesna aktivnost između ostalog poboljšava sposobnost prilagodbe na neke nove i izazovne situacije (Phillipson, 1998., prema Bara i Podgorelec, 2015.), što se može povezati trenutnom situacijom pandemije koronavirusa. Naime, rezultati pokazuju da u trenutnom razdoblju pandemije Covid-19 aerobik za sudionice predstavlja svojevrsan **način suočavanja sa strahom od zaraze** („*Aerobik mi na neki način pomaže da prebrodim sve te*

*strahove i ulijeva neko povjerenje...“ S07; „...nego jednostavno sam vidjela da u ove dvije godine Covid-a, to me vratilo natrag.“ S09). Slično su pokazali i rezultati istraživanja Amro i sur. (2021.), iz kojih se primjećuje poboljšanje imunoloških funkcija te samim time smanjenje stresa i anksioznosti kod fizički aktivnih starijih osoba tijekom pandemije, kao i rezultati istraživanja Callow i sur. (2020.), pri čemu se može istaknuti kako tjelesna aktivnost u velikoj mjeri doprinosi smanjenju negativnih emocija kod starijih ispitanika koji su nastavili redovito vježbati za vrijeme pandemije, s naglaskom na smanjenje anksioznosti vezane uz novonastalu situaciju.*

### c) Obilježja grupe za aerobik

Sljedeća kategorija, koja proizlazi iz analize dobivenih podataka, predstavlja obilježja grupe za aerobik, a može se opisati kroz ukupno dvanaest kodova. Zadovoljavajuća atmosfera grupe u velikoj mjeri doprinosi stvaranju socijalnih kontakata među njenim članovima (Killingback i sur., 2017.). Upravo su sve sudionice istraživanja navele **pozitivnu atmosferu** kao glavno obilježje grupe u kojoj vježbaju aerobik (*„...da se raspoložiš, malo pjevaš, malo plešeš, malo se s curama družiš, veselo je uvijek.“ S02; „Ja vidim da smo svi raspoloženi, pozitivni.“ S07; „...okrenut si jednoj toliko pozitivnoj energiji i atmosferi...“ S10*). To se može povezati s **međusobnom sličnosti članica grupe** (*„Mi smo grupa jako sličnih karakteristika, sve smo jako pozitivne...“ S03; „Mi nismo skloni vježbanju u tišini, mi smo grupa u kojoj svi volimo plesat'...Nekako smo si jednake.“ S08*) te **uključivanjem novih članova** (*„Ja sam u ovu grupu do sad valjda uključila oko 10 ljudi.“ S06; „Oni su već prije vježbali, ja sam naknadno došla, oni su me ubacili i super mi je.“ S07*). Za očekivati je da će slične osobine i interesi članica grupe doprinijeti stvaranju kohezije unutar grupe te samim time pozitivne grupne atmosfere, a to potvrđuje i istraživanje Štambuk i Tomičić (2020.), u kojem sudionici plesne skupine također spominju međusobnu sličnost u pogledu talenta, mišljenja i interesa, kao i prihvaćenost u skupinu od strane drugih članova. Isto tako, u ovom istraživanju još jedno značajno obilježje grupe za aerobik predstavlja **upornost u vježbanju** (*„...pogotovo u ovoj grupi vidim koliko su žene uporne u vježbanju...“ S02; „...i ono što ne mogu napraviti, trudim se da napravim.“ S08*). Vezano uz to, sudionice **percipiraju važnost vježbanja** za vlastitu dobrobit (*„...strahovito je važno vježbati.“ S05; „A da o vježbanju ni ne govorim koliko je korisno...“ S07*), kao i za dobrobit društva u cjelini (*„...apsolutno doprinosi*

*jednom općem zdravlju društva...“ S10). **Raznolikost vježbi** koje se izvode unutar grupe (*„...meni je najvažniji ovaj dio na podu što se radi jer su to točno vježbe za određene dijelove tijela...“ S02; „Većinom su vježbe u stojećem položaju, nekad je malo brži tempo, a nekad sporiji...“ S06; „...imali smo i vježbe na podu, vježbe snage.“ S09; „...imamo i razne trake, bučice, svašta...“ S10) te **prilagodba vježbi vlastitim sposobnostima** (*„...prilagodimo si sve te vježbe svojim sposobnostima, koliko koja može...“ S01) također predstavljaju važne odrednice obilježja ove grupe za aerobik. Slični nalazi dobiveni su u istraživanju Killingback i sur. (2017.), u kojem sudionici ističu doprinos strukture grupnog vježbanja njihovom redovitom sudjelovanju te navode da im je najvažnija sigurnost u izvođenju vježbi, odnosno da su vježbe prilagođene njihovim vlastitim sposobnostima. Kao i u ovom slučaju, sudionici spomenutog istraživanja vježbaju cijelo tijelo kroz različite vrste vježbi, ne fokusirajući se pritom isključivo na ravnotežu ili mišićnu snagu. Nadalje, u ovom istraživanju sudionice **percipiraju dobro zdravstveno stanje kao preduvjet za sudjelovanje u grupi za aerobik** (*...to je jako poželjno za osobe koje su u manje - više dobroj kondiciji i fizički zdrave...ako imate ozlijeđenu kičmu i hodate s hodalicom, onda je to malo preteško...“ S03; „...zavisu sve o tome koliko je tko zdrav...“ S04). Osim samog vježbanja aerobika, neke od sudionica navode i **preuzimanje različitih uloga u grupi** kao značajno obilježje, koje se očituje kroz organizaciju izleta (*„I mi smo mogle organizirati izlete...“ S06) te preuzimanje uloge voditeljice grupe (*„...trenerica je morala nekud otići, a neke vježbe je zadala...i mene je zvala, dala mi je ključ od dvorane, da ja njih malo podučavam...Dobila sam papir s vježbama da naučim...“ S09), iz čega se može primijetiti koliko se važnosti posvećuje svakoj sudionici u grupi i pored samog vježbanja. Isto tako, sudionice spominju **nedostatak prostora za vježbanje** (*„...imamo jako malu dvoranu pa ne može doći puno ljudi odjednom...“ S07; „...trebalo bi biti malo više prostora...“ S08) koji, posebice u aktualnom razdoblju pandemije, ograničava vježbanje većeg broja starijih osoba u istoj grupi za aerobik. U istraživanju Lepan i Leutar (2012.) rezultati su pokazali da su žene starije dobi u znatno većem broju uključene u grupno rekreativno vježbanje od starijih muškaraca, što pokazuju i nalazi sudionika plesne skupine iz novijeg istraživanja Štambuk i Tomičić (2020.). U ovom istraživanju također se navodi **nedostatak muške populacije** u grupi za aerobik (*„Mi smo ovdje imali jednog možda, i taj je otišao.“********

S02; „Ovdje ni nema muških...“ S04; „Mi evo sve tu, a ni jednog muškog.“ S05), čime se još jednom može potvrditi kako je muški dio starije populacije u značajno manjoj mjeri prisutan u grupama za rekreativno vježbanje. Svakako bi bilo zanimljivo istražiti zašto je tome tako, kao i koji su razlozi odlaska ranije uključenih starijih muškaraca iz grupe za aerobik ili općenito iz drugih grupnih tjelesnih aktivnosti.

#### d) Teškoće vezane uz bavljenje aerobikom

Što se tiče pojedinih teškoća vezanih uz bavljenje aerobikom, većina sudionica ovog istraživanja navela je **nepostojanje** bilo kakvih **teškoća** („...nisam iskusila nikakve teškoće. Nije bilo nikakvih ozljeda, naše vježbe su prilagođene našim godinama i sve...“ S01; „Ja nemam nikakve teškoće, ja sam zapravo uvijek bila nekako u formi...“ S05). Naime, u ovom istraživanju radi se o grupi za aerobik u kojoj su sve vježbe prilagođene sposobnostima starijih članica, koje nemaju velikih zdravstvenih poteškoća i od kojih većina ima dugotrajno iskustvo vježbanja, stoga ovakvi rezultati nisu iznenađujući. Međutim, nekolicina sudionica ipak je iskusila određene **teškoće**, koje su **vezane uz pravilno izvođenje vježbi** („...ponekad nisam mogla neku vježbu napraviti onako kako treba...“ S03; „...jer sam krivo radila vježbu pa mi je mišić nastradao, krivo sam stala...“ S08), **zahtjevnost vježbi** („...neke (vježbe) su mi u početku bile teže za odraditi pa me stalno nešto boljelo, ali je onda neke promijenila...“ S04), **teškoće s vježbanjem uz glazbu** („...teži su mi pokreti uz muziku...nemam taj ritam, ne mogu ga pratiti. To mi nekad malo pravi probleme.“ S06), a jedna sudionica navela je i **upalu mišića kao posljedicu vježbanja** („jedino što ponekad imam upalu mišića poslije treninga, znam i malo kukove, malo kičmu osjetiti da me boli...“ S07). Navedeno se može povezati s istraživanjem Štambuk i Tomičić (2020.), gdje se također navode slične teškoće, poput problema sa savladavanjem koraka te pojave upale mišića, s kojima se suočavaju stariji sudionici plesne skupine. U literaturi se ističe potreba za posebnom pažnjom prilikom donošenja odluke o obliku i intenzitetu tjelesne aktivnosti u starijoj dobi, pri čemu se treba obratiti pozornost na prilagodbu vježbi individualnim funkcionalnim sposobnostima te zdravstvenom stanju starije osobe (Radašević, 2006.). Upravo iz razloga što voditeljica grupe svojim stručnim vođenjem posebnu pozornost posvećuje prilagodbi vježbi individualnim sposobnostima starijih članica, sve spomenute teškoće nisu toliko

značajne za sudionice koje su ih iskusile, a uz to navode kako se one događaju rijetko te nimalo ne utječu na njihovu motivaciju i kontinuitet u vježbanju.

e) Odnosi među članicama grupe za aerobik

Sljedeća kategorija prikazuje odnose među članicama grupe za aerobik. Sudionice istraživanja **percipiraju važnost međusobnih odnosa za ostanak u grupi** za aerobik („*Apsolutno su mi važni, da se ne slažemo ne bih ni ostala tu...*“ S01; „*To mi je jako važno, dobar odnos je najvrjednija stvar...Moje cure me potiču da i dalje idem baš u tu grupu jer inače bih ju promijenila...*“ S02). Upravo je međuodnos članova različitih grupa za vježbanje jedan od glavnih faktora za dugoročno i kontinuirano vježbanje kojeg su naveli sudionici istraživanja Killingback i sur. (2017.). Konkretno, spominju se iskustva međusobne podrške i ohrabrivanja prilikom izvođenja vježbi, međusobne brige, povjerenja te pomaganja u različitim situacijama. Isto tako, odnosi među članicama grupe ovog istraživanja opisuju se kroz **međusobno poticanje na vježbanje** („*...kad vježbamo pa jedna drugu potičemo međusobno.*“ S03; „*...potiču me da ustrajem u vježbanju.*“ S07) te **međusobno pomaganje u svladavanju vježbi** („*...Objasnim im šta treba radit' i pokažem...*“ S06; „*...pomožemo si u izvođenju vježbi...*“ S10). Nadalje, sudionice istraživanja ističu **međusobnu podršku** („*...puno znači ta podrška u raznim situacijama, kad netko ima neki problem, pomogneš koliko možeš...*“ S04; „*Neki puta je netko i bolestan i nije mu dobro, ali podigne ga cijela grupa.*“ S05), **međusobno slaganje** („*...zapravo se dosta dobro slažemo.*“ S08), **međusobno poštovanje** („*Međusobno se poštujemo i to mi je jako važno...*“ S07), **međusobno prihvaćanje** („*...nikako se nisam uklapala među te žene u drugoj grupi...Ali kad sam došla u ovu grupu, one su mene sve prihvatile...*“ S08) te **međusobno povjerenje** („*...možeš im ispričati nešto u povjerenju...*“ S03; „*...a u ovu ekipu imam povjerenja.*“ S07) kao važne odrednice njihovog međuodnosa unutar grupe za aerobik. Ipak, u grupi postoji i **međusobno prigovaranje članica** („*Ponekad neki prigovaraju malo, jedni bi ono, drugi bi ovo, neki nisu htjeli radit...*“ S09), ali većina sudionica navodi **nepostojanje međusobnih razmirica unutar grupe** („*Mislim da su odnosi jako dobri i da nema razmirica nekih...*“ S02). Također, spominje se i **neovisnost o članicama grupe za bavljenje aerobikom** („*...ali nisam ja ovisna o njima...Ipak mi je važnije tu vježbanje nego druženje.*“ S09). Na temelju dobivenih rezultata u ovoj kategoriji može se zaključiti kako međusobni odnosi članica



grupe za aerobik predstavljaju važan aspekt njihovog iskustva bavljenja aerobikom te bi svakako bilo zanimljivo istražiti kakva bi bila njihova motivacija za bavljenje aerobikom u slučaju da odnosi među članovima grupe ne bi bili zadovoljavajući. Ipak, nekolicina sudionica navodi da im je samo vježbanje važnije od odnosa s drugim članicama grupe, ističući pritom svoju široku socijalnu mrežu i izvan grupe za aerobik („*Jer ja nisam sama. Imam ja svoje drugo društvo..., ja imam i ekipu s radnog mjesta. Imam obitelj, unuke...*“ S09). Ovo navodi na razmišljanje je li kod tih sudionica samo vježbanje važnije od odnosa s članovima iz grupe za aerobik zbog njihove ionako široke socijalne mreže te s time povezanog nepostojanja osjećaja samoće te je li u tom slučaju socijalna mreža manja kod onih sudionica kojima su odnosi u grupi za aerobik važniji od samog vježbanja?

#### f) Doprinos voditeljice grupe za aerobik osobnom iskustvu

Sljedeće relevantno područje vezano za iskustva sudjelovanja starijih osoba u aerobiku jest doprinos voditeljice grupe za aerobik osobnom iskustvu. Sve sudionice istraživanja imaju vrlo **pozitivne doživljaje voditeljice grupe** („...*jako je vesela, vedra i simpatična.*“ S01; „...*ženskica je strahovito interesantna, jako zanimljiva i uvijek raspoložena...*“ S05; „...*ona je puna duha, jako je šaljiva..., kad bi trebalo birat, nju bih izabrala opet.*“ S07; „...*nevjerojatno je pozitivna osoba.*“ S10). Također, doprinos voditeljice grupe osobnom iskustvu članica očituje se kroz **pomoć voditeljice grupe u svladavanju vježbi** („...*kad god nekome treba pomoć oko neke vježbe, ona odmah uskoči...*“ S01; „*Ispravlja nas uvijek tako da pravilno izvedemo neku vježbu...*“ S04; „...*sve vježbe nam prilagođava kako tko može...*“ S09), **razumijevanje od strane voditeljice grupe** („*Ona shvaća da nam je potrebno još nešto da upotpuni to naše vrijeme.*“ S06; „...*razumije nas u potpunosti...*“ S08) te **poticanje pozitivne atmosfere od strane voditeljice grupe** („...*kako ona napravi raspoloženje, koja zezancija, uopće ne znaš da ti je teško, a vježbaš...*“ S05; „*Ona potakne odličnu atmosferu, uvijek nas oraspoloži...*“ S06). Nadalje, sudionice istraživanja istakle su **posvećenost voditeljice grupe članicama** („*To mi je nešto najljepše, vidjeti da se netko tol'ko posveti nama*“ S05; „*Ona je tu radi nas. Dakle ona se svojski trudi da izvan kruga di vježbamo, da odemo u prirodu, da se bavimo sportskim igrama... Mislim, ona si zaista da truda.*“ S06; „*Ona koliko god može, toliko nam daje...Jako nas prati...*“ S07) kao još jednu značajnu komponentu njenog

doprinosu osobnom iskustvu, iz koje proizlazi njihova **percepcija voditeljice grupe kao jedinstvene** („*Ta naša K. koja vodi taj aerobik, ja mislim da je jedinstvena.*“ S05; „*Ja se ne sjećam da sam vidjela i družila se uopće s nekim tko je takav k'o ona..., ne osjećamo nikakvu generacijsku razliku, ni slučajno...*“ S09). S navedenim se može povezati i **ljubav prema poslu od strane voditeljice grupe** („*...ona to radi tako srećano...vidi se kad to radiš iz ljubavi*“ S03; „*...stvarno voli ono što radi.*“ S06). Isto tako, sudionice istraživanja **percipiraju važnost uloge voditeljice grupe** („*Ma ona je glavna..., mislim da sve u početku zapravo ovisi o njoj, tako da ona tu svakako ima važnu ulogu...*“ S04), pri čemu za neke od sudionica voditeljica grupe ujedno predstavlja i **motivaciju za ostanak u grupi** („*Ona me i motivirala da ostanem tu.*“ S08; „*Mislim da nas je puno i ostalo u toj grupi, i jesmo u toj grupi upravo zbog nje.*“ S10). Kao važan aspekt doprinosa voditeljice grupe njihovom osobnom iskustvu, sudionice su navele i **druženje s voditeljicom grupe** u vidu različitih zajedničkih aktivnosti („*...vodila nas je u Italiju na rally jedrilica..., idemo s njom na jako puno izleta..., idemo slaviti maskenbal u Rijeku ili bilo što drugo...*“ S06; „*...uvijek se družim s nama...Idemo skupa na kave, odemo na izlet, ona će s nama plesati, animirati nas...*“ S07). Iz dobivenih rezultata može se zaključiti kako voditeljica grupe za aerobik na različite pozitivne načine i u velikoj mjeri doprinosi osobnom iskustvu starijih članica. Slični rezultati dobiveni su u istraživanju Killingback i sur. (2017.), pri čemu su ispitanici kao još jedan važan faktor za njihovo dugoročno sudjelovanje u različitim grupama za vježbanje naveli i osobnost, profesionalnost te humanizirajući pristup svojih voditelja. Konkretno, spominju veliku pažnju i brigu od strane voditelja, doprinos voditelja dobroj i zabavnoj atmosferi unutar grupe, pri čemu su opisani kao entuzijastični, inspirativni, veseli, ohrabrujući, ljubazni i pristupačni. Isto tako, istaknuli su važnost profesionalnosti voditelja, u pogledu njihove svijesti o zdravstvenom stanju sudionika grupe te prilagođavanju vježbi sposobnostima svakog pojedinca unutar grupe. Kao i u ovom istraživanju, sudionici navode da su im voditelji motivatori za ostanak u grupama za vježbanje, upravo zbog prijateljskog načina vođenja grupa te njihove opuštenosti, neformalnosti i posvećenosti svojim članovima. U svakom slučaju, može se primijetiti kako voditeljica grupe za aerobik ima vrlo značajnu ulogu u iskustvu bavljenja aerobikom kod svih sudionica ovog istraživanja te kako je njihova motivacija za sudjelovanje u ovoj grupi za aerobik ostala visoka i

nakon toliko vremena upravo zahvaljujući njenom trudu, neformalnom pristupu, ljubavi prema svojem poslu te maksimalnoj posvećenosti članicama grupe.

g) Iskustvo bavljenja aerobikom za vrijeme Covid-19 pandemije

Covid-19 pandemija nepovoljno je utjecala na većinu starijih osoba, u pogledu njihovog ugroženog tjelesnog ili mentalnog zdravlja, socijalnog distanciranja, ograničenja kretanja te sudjelovanja u uobičajenim aktivnostima (Tucak Junaković, 2021.). Tako je i kod sudionica ovog istraživanja dovela do određenih promjena u njihovom iskustvu bavljenja aerobikom. Rezultati pokazuju da su neke od tih promjena **privremeni prestanak vježbanja u grupi** na samom početku pandemije (*„Prvu godinu pandemije nismo imali grupu, nismo vježbali ni ništa i iskreno, falilo mi je to jako.“ S01; „...ovdje se u početku nije moglo vježbati.“ S10*), što je dovelo do određenih negativnih posljedica (*„...čak sam i uspjela dobiti koju kilu viška, što nisam htjela...“ S01; „...zdebljali smo se i ulijenili...“ S04*), zatim **promjena mjesta održavanja grupe** (*„...prostorija je bila oštećena u potresu pa smo vježbali u parku...“ S02*), dok neke sudionice navode i **odlazak pojedinih članova iz grupe zbog straha od zaraze** (*„...smanjila se grupa u odnosu na ranije, neki su u međuvremenu odustali zbog straha da se ne zaraze.“ S03*). Ovdje se zanimljivo prisjetiti već spomenutog rezultata u kategoriji koja se tiče značenja aerobika u svakodnevnom životu sudionica, pri čemu su neke od njih spomenule kako im upravo aerobik služi kao način suočavanja sa strahom od zaraze koronavirusom, dok se kroz rezultate koji su navedeni u ovoj kategoriji može primijetiti obrnuta situacija, odnosno prestanak sudjelovanja pojedinih članova u grupi za aerobik zbog straha od zaraze. Budući da sve sudionice istraživanja nemaju većih zdravstvenih problema, može se zaključiti kako je dobro zdravstveno stanje važan aspekt nastavka bavljenja grupnom tjelesnom aktivnošću tijekom pandemije te postoji vjerojatnost da su u tom slučaju grupu napustile osobe koje imaju određene zdravstvene rizike i s time povezan strah od nastavka grupnog vježbanja. Naime, upravo starije osobe koje imaju veću sklonost za razvoj određenih kroničnih bolesti, komorbiditeta i slično, smatraju se rizičnom populacijom kojoj je potrebna veća zaštita zbog težih posljedica zaraze na njihovo zdravlje (Tucak Junaković, 2021.). Isto tako, novonastala situacija dovela je do **smanjenja termina održavanja grupe** (*„Prije smo imali više termina i mogle su se žene spojiti onak' kak' su htjele, a sad se nema izbora.“ S08; „A i imali smo tri puta*

tjedno, a sad imamo samo dva puta.“ S09). Kao posljedica svega navedenog, još jedna odrednica iskustva bavljenja aerobikom za vrijeme Covid-19 pandemije je **neredovito vježbanje** („Na žalost, ja spadam pod ljude koji nisu vježbali redovito...“ S03; „...povremeno sam znala odvjebati, ali ne često.“ S04), najčešće zbog nedostatka poticaja („jer kad nije bilo grupe, nisam imala poticaj, za čas mi vrijeme pobjegne u nekoj drugoj aktivnosti...“ S03). S druge strane, neke od sudionica istraživanja ističu **redovito vježbanje** („...kod mene se u tom smislu ništa nije promijenilo. I dalje sam vježbala..., i poslije kad se moglo smo cijelo vrijeme vježbali u parkovima...“ S07) unatoč prisutnoj pandemiji. Naime, starijim osobama se svakako preporuča aerobno vježbanje, s ciljem smanjenja sjedilačkog načina života te redukcije stresa uslijed novonastale situacije (Ricci i sur., 2020.). Također, rezultati istraživanja Herlina (2021.) pokazuju da većina sudionika koji su ranije bili aktivni i redovito vježbali, ima visoku motivaciju za vježbanje i tijekom Covid pandemije. U skladu s novonastalom situacijom, Svjetska zdravstvena organizacija donijela je odgovarajuće preporuke za održavanje redovite tjelesne aktivnosti u ograničenim uvjetima pandemije, pri čemu se posebna pozornost posvećuje starijoj populaciji (Chen i sur., 2020., prema Ricci i sur., 2020.). Upravo kao još jedan značajan aspekt novog iskustva bavljenja aerobikom sudionice navode **vježbanje prilagođeno uvjetima pandemije** („...veći dio godine vježbamo vani na zraku, a kad smo u dvorani nije nam problem nositi masku...“ S05; „...ne možemo više radit' vježbe na podu i sa spravama, vježbe su uglavnom u stojećem položaju... Moramo pazit' na te nekakve mjere opreza.“ S06), na što su se uspješno priviknule („...ali svi smo se na to priviknuli, bitno je da vježbamo.“ S06). Za svaku pohvalu je što su se sve sudionice istraživanja prije ili kasnije nastavile baviti aerobikom, unatoč neizvjesnoj situaciji popraćenoj brojnim rizicima grupnog okupljanja, posebice za njihovu dob. U ovom završnom razdoblju pandemije, bilo bi zanimljivo ispitati kakva je trenutna kvaliteta života starijih osoba koje su redovito prakticirale određenu tjelesnu aktivnost, u odnosu one starije osobe koje su zbog određenih razloga vezanih uz pandemiju na samom njenom početku odustale od bavljenja tjelesnom aktivnošću.

#### h) Reakcije okoline na bavljenje aerobikom

Kao još jedna kategorija istakle su se reakcije okoline na bavljenje aerobikom. Sudionice istraživanja uglavnom navode **pozitivne reakcije okoline** na njihovo

bavljenje aerobikom („Imaju svi jako pozitivne reakcije, misle sve najbolje o tome i super su zadovoljni da idem na aerobik...“ S01), koje se u najvećoj mjeri očituju kroz **podršku okoline** („...u svakom slučaju su mi velika podrška...“ S05; „...i oni me bezuvjetno u tome podržavaju.“ S10) te **pohvale okoline** („Oduševljeni su sa mnom...suprug me hvali...“ S02; „...kćerka ne može k sebi doći..., kažu da super izgledam za svoje godine...“ S07). Isto tako, neke sudionice istaknule su **percepciju korisnosti vježbanja od strane okoline** glede njihovog bavljenja aerobikom („...svi misle da je to korisno i poželjno.“ S03; „...primjećuju koliko mi to koristi...“ S09) te s time povezano **poticanje na vježbanje od strane okoline** („Kćer me uvijek potiče da nastavim vježbati...“ S08; „...muž me čak podsjeća kad moram ići...“ S09). Međutim, postoje i određene **predrasude okoline** („Ali ima ljudi koji to ne razumiju i oni to onako: „pa kaj ti sad treba to vježbanje pod stare dane, kaj bu's s tim starim babama“ i tak' dalje...“ S04; „One (prijateljice) me onako malo gledaju, znate, ispod oka...“ S08), a u iskustvu bavljenja aerobikom kod nekih sudionica bilo je prisutno i **čudenje okoline** („...unuke su se čudile...“ S09) te **iznenadenost okoline** („...iznenadili su se (obitelj) kad sam im rekla da sam se upisala na to...“ S04). U istraživanju Štambuk i Tomičić (2020.), rezultati također pokazuju prisutnu podršku i pozitivne reakcije osoba iz okoline sudionika glede bavljenja plesom kao oblikom grupne rekreacije, ali se također spominju predrasude, kao i druge negativne reakcije, poput negodovanja i nezainteresiranosti okoline. Upravo nedostatak znanja u društvu, u ovom slučaju o važnosti tjelesne aktivnosti u starijoj dobi, dovodi do stvaranja predrasuda o starijim osobama, što posljedično otežava mogućnost za razvoj kvalitetnih programa s ciljem zadovoljavanja potreba starijih osoba, ali i društva u cjelini (Maček i sur., 2016.). Kao još jedan rezultat ovog istraživanja, ističe se i **prisutnost navike vježbanja u okolini** pojedinih članica grupe za aerobik („...uglavnom sam okružena s ljudima koji svi vježbaju.“ S03; „...tako da smo svi u obitelji uvijek nekako težili i imali naviku bavljenja sportovima.“ S05), iz čega proizlazi i **prihvatanje od strane obitelji** („Moja obitelj je već naučena na moje vježbanje i prihvatili su to najnormalnije, tak' da im je to kao dobar dan.“ S03). Sudjelovanje starijih sudionica istraživanja u aerobiku je u nekim slučajevima potaknulo i **uključivanje njihove okoline u grupno vježbanje** („...ja sam potaknula i šogoricu svoju i njenu prijateljicu da se uključe u to...“ S05), dok neke od njih ističu

**neuključivanje okoline u grupno vježbanje unatoč motivaciji** („Svi bi kao išli i super im je to, a svima je prenaporno i ne znam kaj pa na kraju odustanu.“ S04; „Oduševila sam ih s tim i puno njih bi isto išlo, ali nemaju vremena...“ S06), koju su im dale kroz svoj primjer bavljenja aerobikom. Zanimljivo je kako su u ovom slučaju upravo starije osobe kroz svoje iskustvo bavljenja aerobikom ujedno i motivatori svojoj okolini za uključivanje u aerobik i druge tjelesne aktivnosti, unatoč tome što se neki ljudi iz okoline u njih zaista uključe, a neki ne. Sve u svemu, sudionice su navele **nezainteresiranost za mišljenja okoline o njihovom bavljenju aerobikom** („Apsolutno me ne interesira što drugi misle o tome...“ S06; „Ja kad napravim sebi jedan cilj i da nešto hoću, onda meni nije bitno ničije mišljenje nit' me treba netko gurat...“ S08), zbog **važnosti vlastitog mišljenja** o sudjelovanju u toj aktivnosti („Ja znam što želim i što mogu i najvažnije mi je da podredim svoj život onome što mislim da je najbolje za mene.“ S05; „...meni je moje mišljenje najvažnije.“ S06). Prema dostupnoj literaturi, upravo negativni stavovi okoline mogu biti jedna od vanjskih barijera koje sprječavaju starije osobe da se održe u određenoj tjelesnoj aktivnosti (Porter, 2001., prema Crnković i Železnik, 2016.). Međutim, izjave svih uključenih sudionica ovog istraživanja dovode do zaključka kako su, unatoč prisutnoj podršci koju dobivaju od većine ljudi iz okoline glede njihovog bavljenja aerobikom, iz životnog iskustva naučile ne opterećivati se tuđim mišljenjima te živjeti u skladu sa svojim osobnim interesima.

#### i) Preporuke na temelju iskustva sudjelovanja u grupi za aerobik

Iz dobivenih rezultata istraživanja proizlaze i određene preporuke na temelju iskustva sudjelovanja u grupi za aerobik, koje predstavljaju posljednju kategoriju vezanu uz prvo istraživačko pitanje. Prve dvije preporuke odnose se na grupu za aerobik u kojoj sudionice istraživanja vježbaju aerobik, a to su **preporuka za uključivanje muške populacije u grupu za aerobik** („Preporučila bih i muškima da se uključe...“ S02; „...svakako bi im preporučila da dođu k nama vježbat'.“ S12) te **potreba za većim brojem termina održavanja grupe** („...trebalo bi biti više termina, na primjer već od 8 ujutro ili neki drugi termin ranije...“ S09), kako bi se mogao uključiti veći broj starijih osoba. Već je ranije bilo spomenuto kako sudionice navode nedostatak muške populacije u ovoj grupi, a postojećom literaturom dokazano je da ovaj slučaj nije iznimka kad se govori o rekreativnom grupnom vježbanju (Lepan

i Leutar,2012.; Štambuk i Tomičić, 2020.). Iz tog razloga, bilo bi korisno istražiti u kojim je grupnim tjelesnim aktivnostima u većoj mjeri zastupljena populacija starijih muškaraca i ispitati kakva su njihova iskustva s grupnim vježbanjem te što im je pritom važno, što ih motivira da ustraju u tome, ali i s kojim se preprekama pritom suočavaju. To bi moglo doprinijeti unaprjeđenju postojećih te stvaranju novih programa vježbanja, s ciljem uključivanja što većeg broja starijih muškaraca u različite grupe tjelesne aktivnosti pa tako i u aerobik. Isto tako, u fokusu teorije aktivnog starenja se kao poželjan model funkcioniranja starijih osoba ističu preporuke za različite slobodne aktivnosti, između ostalog i bavljenje tjelesnom aktivnošću (WHO Active Ageing, 2016., prema Maček i sur., 2016.). Vezano uz to, sudionice istraživanja također navode **preporuku za uključivanje starijih osoba u grupe za aerobik** („*Apsolutno bih preporučila aerobik drugim starijim osobama, da ih se što više uključi.*“ S01; „*Preporučila bih aerobik svim starijim osobama, da se malo aktiviraju i ne razmišljaju o bolestima...*“ S06) te općenito, **preporuku za uključivanje starijih osoba u druge grupne aktivnosti** („*...važno je da stariji ljudi koji čak nemaju financijskih sredstava mogu ići na razne radionice, na jezike, kiparstvo i druge grupne aktivnosti, sve što ih interesira...*“ S05; „*...ali uključit' se u društvo, u bilo koju vrstu aktivnosti, mislim da je to neminovno važno za starije ljude...*“ S10), što sudionice istraživanja smatraju vrlo važnim za stariju dob. Što se konkretno tiče aerobika u starijoj dobi, rezultati prikazuju **potrebu za promoviranjem aerobika kao slobodne aktivnosti** („*...trebalo bi se to (aerobik) u gradu više popularizirati...*“ S09; „*...bilo bi sjajno da se to više promovira i u manjim sredinama, u svakom slučaju to je nešto što se treba poticati...*“ S10) te s time povezanu **potrebu za većim brojem grupa za aerobik** („*Mislim da je potrebno čim više takvih grupa i po naseljima različitim...*“ S01; „*...trebalo bi se oformiti više takvih grupa za aerobik, mislim da ih nema dovoljno...*“ S09). Upravo su dobrobiti posljednje dvije navedene preporuke prepoznali i sudionici istraživanja Killingback i sur. (2017.), koji ističu različite koristi od održavanja grupnih programa vježbanja u njihovim lokalnim sredinama, navodeći blizinu mjesta održavanja, s time povezane manje troškove, mogućnost upoznavanja različitih ljudi iz svoje sredine te samim time širenje svoje socijalne mreže kao važne odrednice redovitog vježbanja. U svakom slučaju, potrebno je oformiti više grupa za aerobik u manjim lokalnim sredinama u Hrvatskoj, kako bi se povećala njihova dostupnost starijim osobama, a sve s ciljem

promoviranja aerobika kao vrlo korisne tjelesne aktivnosti za populaciju starije životne dobi.

### 6.2. Doprinos sudjelovanja u aerobiku unaprjeđenju kvalitete života starijih osoba

Drugo istraživačko pitanje očituje se kroz sljedećih pet dobivenih kategorija, a to su doprinos sudjelovanja u aerobiku fizičkom zdravlju, doprinos sudjelovanja u aerobiku mentalnom zdravlju, doprinos sudjelovanja u aerobiku kognitivnom funkcioniranju, doprinos sudjelovanja u aerobiku društvenom životu te doprinos sudjelovanja u aerobiku kvaliteti slobodnog vremena. Pregledniji prikaz svih navedenih kategorija s pripadajućim kodovima prikazan je u Tablici 6.1.2.

Tablica 6.2.1.

#### Doprinos sudjelovanja u aerobiku unaprjeđenju kvalitete života starijih osoba

<b>KATEGORIJE</b>	<b>KODOVI</b>
Doprinos sudjelovanja u aerobiku fizičkom zdravlju	Održavanje pokretljivosti
	Smanjenje zdravstvenih teškoća
	Prevenција sjedilačkog načina života
	Održavanje tjelesne forme
	Održavanje motoričkih sposobnosti
	Održavanje mišićne mase
	Održavanje tjelesne spretnosti
	Pravilno tjelesno držanje
Doprinos sudjelovanja u aerobiku mentalnom zdravlju	Očuvanje mentalnog zdravlja
	Pozitivno raspoloženje
	Iskustvo smijeha
	Iskustvo veselja
	Osobno zadovoljstvo
	Pozitivna slika o sebi
	Relaksacija organizma
	Pozitivno razmišljanje
	Pozitivna energija
	Smanjenje osjećaja samoće



Doprinos sudjelovanja u aerobiku kognitivnom funkcioniranju	Prevenција demencije
	Aktivnost mozga
	Održavanje koncentracije
Doprinos sudjelovanja u aerobiku društvenom životu	Međusobno druženje
	Pripadnost grupi
	Međusobno dijeljenje informacija
	Stvaranje novih kontakata
	Stvaranje novih prijateljstava
	Zajednički odlasci na kave
	Zajednički odlasci na izlete
	Zajednički odlasci na ples
	Zajedničke proslave rođendana
	Zajedničke slobodne aktivnosti nevezane za grupu
Doprinos sudjelovanja u aerobiku kvaliteti slobodnog vremena	Ispunjavanje slobodnog vremena
	Organizacija slobodnog vremena
	Posvećenost sebi u slobodno vrijeme kroz aerobik
	Uključivanje u druge aktivnosti u slobodno vrijeme

a) Doprinos sudjelovanja u aerobiku fizičkom zdravlju

Već je poznato da je tjelesna aktivnost starijih osoba u pozitivnoj korelaciji s njihovim fizičkim i psihičkim zdravljem (Chen i Fu, 2008., prema Ovsenik i Vidic, 2013.; Killingback i sur., 2017.). Aktivan životni stil na različite načine unaprjeđuje kvalitetu života u starijoj dobi, kroz sprječavanje mnogih nepovoljnih posljedica starenja na zdravlje (Tomek - Roksandić i Perko, 2006., prema Marasović i Blažeka Kokorić, 2014.). Kao i u dosadašnjim istraživanjima, rezultati ovog istraživanja pokazuju značajan doprinos aerobika cjelokupnoj kvaliteti života starijih osoba, a posebno se ističe doprinos sudjelovanja u aerobiku njihovom fizičkom zdravlju. Najviše se očituje se kroz **održavanje pokretljivosti** („...jako sam pokretna, to sigurno...“ S02; „...znači mi puno za očuvanje pokretljivosti...mogu napraviti puno toga...“ S03; „Pokretnija sam, puno hodam, mogu se sagnuti...“ S05) te **smanjenje zdravstvenih teškoća** („...zdrava sam, niti me više bole ruke, niti leđa...“ S01;

„...nemam nekakvih teškoća zdravstvenih...“ S02; „...ja sam 2 puta slomila kičmu, 3 kralješka su mi slomljena i zarasla su mi, ništa ja to više ne osjećam od kad vježbam...“ S03; „...više nemam toliko problema s alergijom...“ S06) kod sudionica, što se može povezati s **prevencijom sjedilačkog načina života** („...da se ipak bavim nečim, da ne sjedim doma...“ S02; „...ne bih mogla bez vježbanja. Mislim da bi se baš zalijepila za stolac, zato mi puno to pomaže...“ S03). Upravo očuvanje mobilnosti u starijoj dobi pomoću tjelovježbe ima pozitivne učinke na cjelokupno zdravlje i dugovječnost starijih osoba (Muchiri i sur., 2018.). U uvodnom dijelu rada spomenuto je da se tjelesna aktivnost u starosti prakticira upravo s ciljevima održavanja ili poboljšanja funkcionalne sposobnosti te prevencije, odnosno liječenja određenih kroničnih bolesti koje se javljaju u starijoj životnoj dobi, stoga bi trebala biti dominantno aerobna, uz kombinaciju s vježbama snage, fleksibilnosti i ravnoteže (Ostojić i Mišigoj - Duraković, 2020.), što se prakticira i u slučaju grupe za aerobik u ovom istraživanju. Sudionici istraživanja Killingback i sur. (2017.) također ističu značajnu ulogu vježbanja u prevenciji zdravstvenih problema te poboljšanju već postojećih kroničnih zdravstvenih stanja, pri čemu spominju gubitak težine, bolju kondiciju i snagu, mogućnost duljeg hodanja te bolju koordinaciju kao značajne dobrobiti vježbanja za fizičko zdravlje. Slično se potvrđuje i u istraživanju Yang i sur. (2022.), pri čemu je dokazano da vježbe temeljene na aerobnom treningu smanjuju otpor dišnih puteva, poboljšavaju imunitet te općenito, kvalitetu života starijih osoba. Isto tako, sudionice ovog istraživanja navode **održavanje tjelesne forme** („...imam jako dobru kondiciju...“; „...ja sam uvijek bila nekako u formi, ali s aerobikom to sad održavam na jednoj dobroj razini.“ S05; „To vas održava na neki način, u jednoj formi. Ono, fit formi...“ S10), **održavanje motoričkih sposobnosti** („...i to zato što su motoričke sposobnosti daleko bolje nego bez toga...“ S03; „Jako mi je dobro što se s nama puno radi na motorici...“ S08) te **održavanje mišićne mase** („...pomaže da mišići rade kako treba...“ S06; „...održavam mišiće čvrstima...“ S09) kao bitne odrednice doprinosa sudjelovanja u aerobiku njihovom fizičkom zdravlju. Slični nalazi dobiveni su u istraživanju Štambuk i Tomičić (2020.), pri čemu sudionici također navode doprinos plesnih aktivnosti očuvanju mišićne mase te održavanju tjelesne forme, uz povećanu brigu o tjelesnom izgledu. Naime, aerobnim vježbanjem se povećava ili održava mišićna masa, koja omogućava tjelesni rad i smanjuje vjerojatnost prijeloma

i ozljeda u starosti (Mišigoj - Duraković, 1999., prema Varnica, 2015.) te se omogućava održavanje i izgrađivanje motoričkih sposobnosti (Crane i sur., 2013.). Dokazano je da upravo takve vježbe mogu značajno stimulirati razvoj aerobnog kapaciteta te samim time u velikoj mjeri očuvati ili unaprijediti kvalitetu života starijih osoba (Radašević i sur., 2006.), što se potvrđuje i ovim istraživanjem. Nadalje, neke sudionice istraživanja ističu da se doprinos aerobika fizičkom zdravlju očituje kroz **održavanje tjelesne spretnosti** („...okretna sam...pomaže da sam spretna u svemu drugom što radim...“ S06), a isto tako spominju i **pravilno tjelesno držanje** („...ta vratna kralježnica, držanje ruku, izravnavanje... Ja sam prije bila jako pogrbljena, sad vidim koliko mi to popravlja cijelo držanje...“ S07), kao pozitivnu i vrlo značajnu posljedicu sudjelovanja u aerobiku. Na slično nas upućuje i istraživanje Franco i sur. (2015.), koje također pokazuje doprinos tjelesne aktivnosti unaprjeđenju motoričkih sposobnosti, odnosno mišićne snage, ravnoteže i fleksibilnosti mišića, kao i poboljšanju spretnosti, ravnoteže te brzine pokreta kod starijih osoba. Budući da samo nekolicina sudionica ovog istraživanja navodi prisutnost određenih, lakših zdravstvenih poteškoća, svakako bi bilo zanimljivo pobliže istražiti s kakvim se sve zdravstvenim problemima suočavaju drugi stariji članovi grupa za aerobik te postoji li razlika u prisutnosti simptoma nakon dužeg vremena vježbanja, u odnosu na razdoblje kad su se tek počeli baviti aerobikom.

#### b) Doprinos sudjelovanja u aerobiku mentalnom zdravlju

Osim značajnog doprinosa tjelesne aktivnosti fizičkom zdravlju, vježbanje je jednako važno i u pogledu poboljšanja mentalnog zdravlja te liječenja psihičkih poremećaja u starosti, pri čemu je učinak posebno vidljiv u liječenju depresije, anksioznih i psihotičnih poremećaja te u borbi protiv stresa (Marić i sur., 2020.). Što se konkretno tiče doprinosa sudjelovanja u aerobiku mentalnom zdravlju u ovom istraživanju, sve sudionice su navele **očuvanje mentalnog zdravlja** („...očuvanje mentalnog i emocionalnog zdravlja i funkcioniranja...“ S03; „...u svakom slučaju pozitivno djeluje na psihu.“ S04; „...doprinosi jako mentalnom zdravlju...“ S07), kao posljedicu bavljenja aerobikom. Doprinos sudjelovanja u ovoj vrlo korisnoj aktivnosti vidljiv je i kroz **pozitivno raspoloženje** članica grupe („...osjećam se izvrsno...“ S01; „Pomaže jako i za raspoloženje, da se osjećam super...“ S04; „...apsolutno koristi za dobro raspoloženje...“ S06; „Postala sam bolje raspoložena, dobila sam motivaciju

za dalje...“ S08), popraćeno **iskustvom smijeha** („Ovakav aerobik uz muziku te još ispuni i smijehom...“ S03; „...i tu je stalno smijeh, nešto predivno, što ne možeš ničim platit', to je nešto što čovjek doživi.“ S05; „provesti sat vremena tu smijući se, pričajući viceve...“ S06) te **iskustvom veselja** („...iziskuje masu puta veselje...“ S06; „...uvijek su svi veseli.“ S07; „...to je jedno zajedničko veselje...“ S10) unutar grupe za aerobik. Sudionici istraživanja Štambuk i Tomičić (2020.) također spominju trenutke dobrog raspoloženja, uživanja, smijeha i veselja, kao važan doprinos plesa njihovom psihičkom zdravlju. Nadalje, spominje se doprinos aerobika **osobnom zadovoljstvu** sudionica („...jako sam zadovoljna sama sa sobom...“ S02; „...zbog zadovoljstva koje taj aerobik nosi...“ S09) te s time povezano stvaranje **pozitivne slike o sebi** („...osjećam se i izgledam si mlađe.“ S08; „...puno se vitalnije osjećam...“ S07), što je vrlo značajno za dobro mentalno zdravlje. Naime, istraživanja također potvrđuju snažnu povezanost između produktivnih aktivnosti u starijoj dobi, između kojih je i tjelesno vježbanje, i osobnog zadovoljstva životom (Baker i sur., 2005., prema Bara i Podgorelec, 2015.; Pečjak, 2001., prema Maček i sur., 2016.), pri čemu aktivniji život potiče samopoštovanje, kao i pozitivnu sliku o sebi (Phillipson, 1998., prema Bara i Podgorelec, 2015.). Slični nalazi spomenuti su i u istraživanju Marić i sur. (2020.), pri čemu se pokazalo da lučenje hormona endorfina kod osoba koje vježbaju utječe na bolje raspoloženje te samim time na bolju sliku o sebi, veće samopoštovanje i samopouzdanje, u odnosu na osobe koje ne prakticiraju tjelesnu aktivnost. Isto tako, **relaksacija organizma** („...osjećam tu neku relaksaciju organizma uvijek nakon vježbanja...“ S04), **pozitivno razmišljanje** („...utječe puno na pozitivno razmišljanje, čovjek ne upada u nekakva depresivna stanja, ne razmišlja o lošim stvarima...“ S04; „...i upravo to me potiče na pozitivno razmišljanje...“ S07) te njime popraćena **pozitivna energija** („...okrenut si jednoj toliko pozitivnoj energiji i ispunjava te jedna toliko pozitivna energija koja ti omogućava da preboliš neke druge stvari...“ S10), jedne su od važnih odrednica doprinosa sudjelovanja u aerobiku mentalnom zdravlju sudionica. Povezano s time, u literaturi se također spominje kako tjelovježba usporava psihičko starenje osobe kroz opuštanje organizma, održavanje pozitivnog raspoloženja te poboljšanje psihičke dobrobiti (Chen, S. i Fu, Y., 2008.; prema Muchiri i sur., 2018.), pri čemu konkretno aerobik utječe na poboljšanje općeg raspoloženja, povećanje tolerancije na stres, kao i na ublažavanje depresivnih stanja (Jorgić, 2008.).

Neki od spomenutih rezultata dobiveni su i u istraživanju Killingback i sur. (2017.), iz kojeg se može iščitati iskustvo užitka, zadovoljstva, pozitivne energije te dobrog raspoloženja kojim su sudionici istraživanja ispunjeni zahvaljujući sudjelovanju u grupnom vježbanju. Također, u uvodnom dijelu rada već je spomenuto kako fizička pokretljivost i uključenost u različite grupe za vježbanje smanjuje osjećaj samoće i bespomoćnosti (Lepan i Leutar, 2012.), a rezultati ovog istraživanja potvrđuju navedeno, pokazujući pozitivno djelovanje aerobika na **smanjenje osjećaja samoće** („*pomaže mi jako za smanjenje tog osjećaja samoće...napokon da sam izašla iz kuće...*“ S06), što je u starijoj dobi izuzetno važno za održavanje kvalitete života. Isti nalaz dobiven je također u istraživanju Killingback i sur. (2017.), u kojem su ispitanici koji žive u samačkim kućanstvima naveli kako im je grupno vježbanje postalo glavni razlog za izlazak iz kuće, što ih je u velikoj mjeri motiviralo da se time bave kontinuirano.

#### c) Doprinos sudjelovanja u aerobiku kognitivnom funkcioniranju

U ranijim istraživanjima spominje se kako redovita tjelesna aktivnost ima značajnu ulogu u prevenciji razvoja demencije, kao i drugih kognitivnih oštećenja koja se javljaju u starijoj životnoj dobi (Shimada i sur., 2016., prema Maček i sur., 2016.; McPhee i sur., 2016.). Tako i sudjelovanje starijih osoba u aerobiku u velikoj mjeri doprinosi njihovom kognitivnom funkcioniranju. To se ponajviše očituje kroz **prevenciju demencije** („...*mislim da je to jako dobro i protiv demencije*“ S03; „...*izvlači nas iz naše demencije...*“ S08), kroz povećanje cjelokupne **aktivnosti mozga** („...*pamtimo korake, razmjenjujemo razne događaje iz života...i mislim, više aktiviramo mozak.*“ S04; „...*jako je dobar trening, za sve moždane vijuge...*“ S08). Upravo je tjelovježba povezana sa značajnim pozitivnim učincima liječenja kod starijih pacijenata koji boluju od demencije i kognitivnih oštećenja jer doprinosi održavanju njihove kondicije, raspoloženja te kognitivne funkcionalnosti (Heyn i sur., 2004.), što potvrđuju i sudionice ovog istraživanja. Slični rezultati dobiveni su u istraživanju Yu i Swartwood (2012.), u kojem je dokazana izvedivost i korisnost aerobika kod starijih osoba s Alzheimerovom demencijom, između ostalog zbog smanjenja simptoma bolesti kroz socijalnu uključenost, veću fizičku snagu, stvaranje pozitivnog raspoloženja i slično. Iz toga proizlazi i **održavanje koncentracije** („...*održava nam koncentraciju...treba se koncentrirati na te sve pokrete...*“ S02;

„Jako se puno s nama radi i na koncentraciji...potiče nas da razmišljamo...“ S07), što sudionice također navode kao važnu odrednicu doprinosa sudjelovanja u aerobiku njihovom kognitivnom funkcioniranju. Naime, dokazano je da aerobno vježbanje, zbog povećanja cirkulacije u mozgu, može značajno unaprijediti kognitivnu kontrolu i sposobnost obraćanja pažnje kod starijih osoba te time poboljšati njihovu kognitivnu funkciju, odnosno koncentraciju (Weinberg i Gould, 2008.; prema Picorelli i sur., 2014.).

#### d) Doprinos sudjelovanja u aerobiku društvenom životu

Sudjelovanje u grupnim tjelesnim aktivnostima, kao što je aerobik, omogućava upoznavanje većeg broja novih ljudi na jednom mjestu, što je prvi korak prema stvaranju novih prijateljstava te širenju socijalne mreže starijih osoba. Kako se kroz vježbanje u starosti poboljšava fizičko i mentalno zdravlje, popraćeno većim samopoštovanjem i samopouzdanjem, tako se mogu značajno poboljšati i društveni odnosi (Muchiri i sur., 2018.). Rezultati pokazuju da sudjelovanje u aerobiku u najvećoj mjeri doprinosi unaprjeđenju društvenog života starijih sudionica („...i naravno da je ta fizička komponenta važna, ali ova društvena je još važnija i nama značajnija.“ S03; „Aerobik je izvrstan za društveni život...“ S05; „...ova ekipa mi je pružila društveni život.“ S07). **Međusobno druženje** članica grupe („...stalno imamo neka zajednička druženja...“ S01; „...puno se družimo.“ S04) u velikoj mjeri utječe na njihovu kvalitetu života. Isto tako, sudionice su navele **pripadnost grupi** („...napravili smo jednu složnu ekipicu.“ S07; „pripadnost grupi, društvu..., osjećaš se jednim dijelom kolektiva...“ S10) i s time povezano **međusobno dijeljenje informacija** („...stalno si na izvoru nekih informacija...“ S01; „...možeš nekome nešto ispričati, savjet neki potražiti ili dati...“ S03; „...izmjena informacija, misli...“ S09), zatim **stvaranje novih kontakata** („...stvaraš nove kontakte... Važno mi je u smislu dnevnog kontakta, telefon zazvoni...“ S03; „dopisujemo se preko zajedničke WhatsApp grupe...“ S10) te **stvaranje novih prijateljstava** („...tako stvaraš nova prijateljstva...“ S03; „...postale su mi prave prijateljice...“ S05), kao značajne odrednice doprinosa sudjelovanja u aerobiku njihovom društvenom životu. Navedeno se može povezati s već spomenutim postojećim istraživanjem, u kojem sudionici također navode socijalne kontakte, osjećaj pripadnosti grupi te stvaranje prijateljstava kao glavne motivatore za nastavak bavljenja tjelesnom aktivnošću (Franco i sur.,

2015.), što potvrđuje unaprjeđenje društvenog života starijih osoba kroz sudjelovanje u različitim grupama za vježbanje. Sudionici istraživanja Killingback i sur. (2017.) također navode kako im je grupno zajedništvo pomoglo stvoriti pozitivno okruženje za vježbanje te im je zbog toga jednostavnije redovito održavati vježbanje u grupi, nego samostalno. Isto tako, u rezultatima spomenutog istraživanja sudionici također navode međusobno dijeljenje informacija i davanje savjeta unutar grupe te razvoj novih poznanstava i prijateljstava kao značajne odrednice socijalnog aspekta grupnog vježbanja. U ovom istraživanju, sudionice međusobno druženje opisuju kroz **zajedničke odlaske na kave** („...uvijek prije vježbanja idemo na kavu...“ S02; „...zajedno idemo na kavu, to je postao naš ritual.“ S06), **odlaske na izlete** („...barem jednom mjesečno obavezno smo imali izlete.“ S01; „...bilo je jako puno zajedničkih izleta...“ S04), **odlaske na ples** („Plesali smo, neki čak i na stolu.“ S01; „...puno puta smo išli i na ples.“ S06; „...iza toga smo imali ples, cijelu večer smo skupa plesali...“ S10), kao i **zajedničke proslave rođendana** („...skupa slavimo rođendane...“ S01), pritom ističući kako ih to ispunjava („...ti izleti, druženja, zabave, to sve nas jako ispunji.“ S01). Spomenuti zajednički rituali poput odlaska na kavu, na izlete i plesnjake, također su dio rezultata istraživanja Štambuk i Tomičić (2020.), u kojem sudionici navode kako im sudjelovanje u plesnoj skupini ujedno omogućuje pripadnost zajednici. Isto tako, prema navodima sudionica ovog istraživanja, većina članica grupe odlazi na razne **zajedničke slobodne aktivnosti nevezane za samu grupu** za aerobik („...dogovori za neki večernji izlazak, za kino, kazalište, neki koncert..., idemo na neke izložbe...“ S01; „Ne idemo samo na kavu i vježbanje, mi se dogovaramo i za druge neke aktivnosti, idemo po izložbama, na koncerte, u kazalište...“ S05), na temelju čega se može vidjeti koliko ih je sudjelovanje u aerobiku zbližilo, potaknulo na međusobno druženje i izvan aktivnosti vezanih samo za grupu za aerobik te time doprinijelo širenju njihove socijalne mreže. U svakom slučaju, bilo bi zanimljivo istražiti razlike u kvaliteti društvenog života između starijih osoba koje se bave određenom grupnom tjelesnom aktivnošću i onih starijih osoba koje ne sudjeluju u organiziranim grupnim tjelesnim aktivnostima.

#### e) Doprinos sudjelovanja u aerobiku kvaliteti slobodnog vremena

Može se reći kako kvalitetno provođenje slobodnog vremena predstavlja smisao života u starosti. Naime, starije osobe mijenjaju percepciju slobodnog vremena

i dok ga neke doživljavaju kao izvor samoće, druge slobodno vrijeme povezuju s opuštanjem, socijalizacijom, brigom za zdravlje i rekreacijom kroz bavljenje različitim aktivnostima (Ovsenik i Vidic, 2013.). U ovom istraživanju je upravo aerobik ta aktivnost koja povezuje sve navedeno. Sudionice istraživanja istakle su značajan doprinos sudjelovanja u aerobiku kvaliteti njihovog slobodnog vremena. Spominju kako im aerobik predstavlja aktivnost koja omogućuje **ispunjavanje slobodnog vremena** („*Ispunjen mi je dan u cijelosti.*“ S01; „*...to nam upotpuni naše slobodno vrijeme...*“ S06; „*...znači ispunit' si, popunit' si svoj život...*“ S10), kao i bolju **organizaciju slobodnog vremena** („*...sad si puno bolje mogu organizirati svoje vrijeme...*“ S03). Navedeno se može povezati s istraživanjem Killingback i sur. (2017.), iz kojeg proizlazi da ispitanicima grupno vježbanje između ostalog pomaže u stvaranju bolje rutine i strukture njihovog slobodnog vremena tijekom tjedna, što ih ujedno potiče na kontinuiranost u vježbanju. Naime, grupa kao struktura i s njom povezane obaveze tijekom tjedna pomažu im da postignu i održe disciplinu u vježbanju. Osim toga, sudionice ovog istraživanja ističu **važnost posvećenosti sebi u slobodno vrijeme** te koliko im bavljenje aerobikom u tom smislu doprinosi („*Aerobik mi je omogućio da si konačno podredim slobodno vrijeme mom veselju..., želim raditi samo ono što se meni sviđa u ovim godinama.*“ S05; „*Bake i dede su divni, ali vi imate svoj način života, a mi imamo svoj. Zato nam je važno baviti se s nečim ovakvim, da se posvetimo malo sebi i ne opterećujemo vas mlade...*“ S06; „*I sad sam konačno napravila taj jedan korak za sebe, kad sam odlučila da ću ići tu.*“ S08). Iz dobivenih nalaza može se primijetiti koliko sudionice ističu važnost vlastitog izbora i osobnog veselja glede provođenja svojeg slobodnog vremena, čime zapravo pokazuju snažnu volju i intrinzičnu motivaciju za bavljenje aerobikom. Isto tako, kao što je već ranije bilo spomenuto, sudjelovanje starijih osoba u različitim aktivnostima izvan samog vježbanja u velikoj mjeri pomaže u širenju njihove socijalne mreže (Lepan i Leutar, 2012.). Vezano uz to, sudionice istraživanja navode da ih je aerobik potaknuo na **uključivanje i u neke druge aktivnosti u slobodno vrijeme** („*...skupa smo se uključile i u jednu plesnu grupu, rek'o idem ja tamo malo, ako ništa drugo, naučim se nekaj plesati...*“ S02; „*...kroz takvu aktivnost i druženja čovjek se uključuje i u druge aktivnosti za koje možda individualno ne bi imao ni volju ni mogućnost da si potraži.*“



S03), za koje ne bi znale ili se u njih vjerojatno ne bi uključile da se nisu počele baviti aerobikom.

Sve navedeno upućuje na značajan doprinos sudjelovanja u aerobiku iskustvu sudionica ovog istraživanja, kao i unaprjeđenju njihove kvalitete života. Sve uključene sudionice su itekako svjesne važnosti koju sudjelovanje u grupi za aerobik ima za njihovo zdravlje, kao i za njihov društveni život te kvalitetu slobodnog vremena („80% bolesti možemo riješiti vježbanjem i druženjem u našem okruženju. To je vrlo bitno, ne sjediti u kući, izaći van, družiti se, vježbati jer ćemo tako biti puno zdraviji. I zdrav um, i zdrav duh i zdravo tijelo čine da nam je život bolji.“ S06), što proizlazi upravo iz njihovog dugogodišnjeg iskustva bavljenja aerobikom i drugim tjelesnim aktivnostima. Iz tog razloga, nastavljaju se baviti grupnim aerobnim vježbanjem unatoč prisutnoj pandemiji i s njom povezanim rizicima, koji posebno utječu na osobe starije životne dobi. Dobiveni rezultati, koji objedinjuju iskustvo sudjelovanja starijih sudionica u grupi za aerobik s doprinosom aerobika kvaliteti njihovog života, mogli bi se implementirati u različite sfere rada sa starijim osobama pa tako i u praksu socijalnog rada, s ciljem promicanja aerobika kao poželjnog oblika tjelesne aktivnosti za unaprjeđenje aktivnog života starijih osoba. Svakako je potrebno razviti nove te unaprijediti postojeće programe organiziranog grupnog vježbanja za stariju populaciju, s naglaskom na dostupnost takvih programa u manjim lokalnim sredinama, čime bi se obuhvatio znatno veći broj starijih osoba. Isto tako, u skladu s preporukom članica grupe za aerobik na temelju njihovog iskustva, potrebno je oformiti više grupa za različite vrste aerobika, u skladu sa specifičnim sposobnostima i potrebama osoba starije životne dobi. Sve u svemu, tjelesna aktivnost, pa tako i aerobik, predstavljaju važan aspekt aktivnog starenja kojeg je potrebno promovirati u društvu, upravo iz razloga koji ističe jedna od sudionica ovog istraživanja: „To apsolutno doprinosi jednom općem zdravlju društva. Jer i onaj stariji dio društva je dio društva i utječe na svoju djecu, na svoje unuke i sve. Jer ako su i oni zadovoljni, to će se projicirati i na mlađe generacije, onda će se svi kroz život bolje shvaćati i podupirati.“ (S10).

### 6.3. Ograničenja istraživanja

Ograničenje ovog kvalitativnog istraživanja predstavlja zasićenje, odnosno iscrpljenost teme u potpunosti jer se, zbog sličnih iskustava glede sudjelovanja u istoj grupi za aerobik (isti članovi grupe, voditeljica, rituali, način i uvjeti vježbanja), većina informacija u razgovoru sa sudionicama počela ponavljati. Isto tako, iskustva članica samo jedne skupine za aerobik starijih osoba nikako se ne mogu generalizirati na iskustva starijih članova s aerobnim vježbanjem u sklopu nekih drugih grupa. Navedeni rizik se mogao otkloniti ispitivanjem iskustava starijih osoba iz više različitih grupa za aerobik, što je za ovo istraživanje ograničavajuće zbog teškoća s pronalaskom većeg broja takvih grupa te ograničenog vremena za prikupljanje podataka. Međutim, sve sudionice su zbog dugogodišnjeg iskustva vježbanja aerobika bogate informacijama u odnosu na predmet istraživanja te ispunjavaju sve relevantne karakteristike za sudjelovanje, stoga navedeno ograničenje ne umanjuje značaj ovog istraživanja. Isto tako, upravo zbog brzog zasićenja teme podacima iz istraživanja, odabrana je optimalna veličina uzorka od 10 sudionica. Još jedno ograničenje moglo bi predstavljati određeno neiskustvo autorice rada prilikom provedbe intervjua te analize dobivenih podataka. Također, budući da je kao metoda prikupljanja podataka korišten polustrukturirani intervju „licem u lice“, postoji rizik od smanjenja vjerodostojnosti dobivenih rezultata, zbog mogućeg nastojanja sudionika istraživanja da odgovore na pitanja u skladu s očekivanjima provoditelja ovog istraživanja. Osim toga, postoji mogućnost da su pristanak za sudjelovanje u istraživanju dali oni članovi grupe za aerobik koji su općenito dobrog zdravstvenog stanja, otvoreniji, komunikativniji i zadovoljniji svojim životom pa stoga imaju bolja iskustva s grupnim vježbanjem bez nekih specifičnih poteškoća i izazova, dok je aktualna situacija u vrijeme provedbe istraživanja vezana uz pandemiju spriječila članove grupe s određenim zdravstvenim problemima, strahom od zaraze ili pojedine povučnije članove da se uključe u istraživanje.

## 7. Zaključak

Iako su zbog različitih promjena u starosti, poput gubitaka brojnih dotadašnjih uloga te smanjene fizičke sposobnosti, starije osobe još uvijek nedovoljno uključene u različite oblike tjelesne aktivnosti (Lepan i Leutar, 2012.; Franco i sur., 2015.), sve se više stavlja naglasak na važnost rekreativnog vježbanja i njegov doprinos kvaliteti života u starijoj životnoj dobi kroz koncept aktivnog starenja (Maček i sur., 2016.). Ovo istraživanje također govori o ulozi tjelesne aktivnosti u unaprjeđenju kvalitete života starijih osoba koje se bave aerobikom. Iz dobivenih rezultata tematske analize intervjua, koji prikazuju iskustva starijih osoba u aerobnom vježbanju te doprinos aerobika unaprjeđenju njihove kvalitete života, može se zaključiti kako sve sudionice istraživanja imaju pozitivna iskustva, kao i višestruke koristi od sudjelovanja u grupi za aerobik, pri čemu se ističe njihovo dugoročno sudjelovanje u toj aktivnosti. Što se konkretno tiče njihovog osobnog iskustva sudjelovanja u aerobnom vježbanju, sudionice kao značajne odrednice navode motive za bavljenje aerobikom, značaj aerobika u svakodnevnom životu, obilježja grupe za aerobik, teškoće vezane uz bavljenje aerobikom, odnose među članicama grupe za aerobik, doprinos voditeljice grupe osobnom iskustvu, iskustvo bavljenja aerobikom za vrijeme Covid-19 pandemije te reakcije okoline na bavljenje aerobikom. Isto tako, navode i određene korisne preporuke na temelju vlastitog iskustva sudjelovanja u grupi za aerobik, pri čemu posebno ističu preporuku za uključivanje muške populacije u grupu za aerobik, preporuku za uključivanje starijih osoba u različite grupne aktivnosti te potrebu za promoviranjem aerobika kao slobodne aktivnosti u starijoj dobi. Doprinos sudjelovanja u aerobiku unaprjeđenju kvalitete života starijih osoba očituje se kroz doprinos sudjelovanja u aerobiku fizičkom i mentalnom zdravlju te kognitivnom funkcioniranju, pri čemu sudionice posebno navode važnost vježbanja za održavanje pokretljivosti, smanjenje zdravstvenih teškoća, pozitivno raspoloženje, osobno zadovoljstvo te održavanje koncentracije i aktivnosti mozga. Isto tako, ističu doprinos aerobika društvenom životu kroz međusobno druženje, osjećaj pripadnosti grupi te stvaranje novih kontakata, kao i doprinos aerobika kvaliteti slobodnog vremena. Iz svega navedenog, može se zaključiti kako aerobik predstavlja poželjan i vrlo koristan oblik tjelesne aktivnosti u starosti, koji na različite načine doprinosi unaprjeđenju

kvalitete života. S obzirom da aerobik za starije osobe u Hrvatskoj još uvijek nije dovoljno popularna i raširena tjelesna aktivnost, postoji potreba za ulaganjem sredstava u razvoj i dostupnost različitih programa grupnog aerobnog vježbanja, posebice u manjim lokalnim sredinama, kao i u edukacije stručnjaka za senzibiliziranje društva o važnosti takvih programa za promicanje zdravog i aktivnog starenja.

## Popis tablica

1. Tablica 6.1.1. Iskustva sudjelovanja starijih osoba u aerobnom vježbanju u okviru grupe za aerobik starijih osoba, str. 24
2. Tablica 6.2.1. Doprinos sudjelovanja u aerobiku unaprjeđenju kvalitete života starijih osoba, str. 41

## Literatura

1. Amro, M., Mohamed, A., & Alawna, M. (2021). Effects of increasing aerobic capacity on improving psychological problems seen in patients with COVID-19: a review. *European Review of Medical and Pharmacological Sciences*, 25(6), 2808-2821.
2. Bara, M., & Podgorelec, S. (2015). Društvene teorije umirovljenja i produktivnog starenja. *Etnološka tribina: Godišnjak Hrvatskog etnološkog društva*, 45(38), 58-71.
3. Bouaziz, W., Vogel, T., Schmitt, E., Kaltenbach, T., Geny, B., & Lang, P.O. (2016). Health benefits of aerobic training programs in adults aged 70 and over: a systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 69(1), 110-127.
4. Brinkmann, S. (2013). *Qualitative interviewing*. New York: Oxford University Press.
5. Callow, D.D., Arnold-Nedimala, N.A., Jordan, L.S., Pena, G.S., Won, J., Woodard, J.L., & Smith, J.C. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *The American Journal of Geriatrics Psychiatry*, 28(10), 1046.-1057.
6. Crane J.D., MacNeil L.G., & Tarnopolsky, M.A. (2013). Long-term Aerobic Exercise Is Associated With Greater Muscle Strength Throughout the Life Span. *Journal of Gerontology*, 68(6), 631-638.
7. Crnković, I., & Železnik, D. (2016, ožujak). *Strategije za unapređenje razine tjelesne aktivnosti osoba starije životne dobi*. Rad izložen na konferenciji: All about people: society and science for integrated care for people, Maribor.
8. Dom Centar (2023). *Program podrške u lokalnoj zajednici Gerontološki centar*. Posjećeno 11.1.2023. godine na mrežnoj stranici Doma Centar: [http://www.dom-centar.hr/web/?page\\_id=564](http://www.dom-centar.hr/web/?page_id=564).
9. Državni zavod za statistiku (2022). *Popis stanovništva 2021*. Dostupno na mrežnoj stranici Državnog zavoda za statistiku: <https://podaci.dzs.hr/2022/hr/29028>.
10. Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. *Gerontologist*, 55(1), 83-90.

11. Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1-9.
12. Gerontološki centri Grada Zagreba (2021). *Program podrške u lokalnoj zajednici*. Posjećeno 11.1.2023. godine na mrežnoj stranici Gerontološkog centra:  
<https://www.zagreb.hr/UserDocsImages/fotogalerija/gradske%20vijesti/Gerontoloski%20centri%20Grada%20Zagreba.pdf>.
13. Gillham, B. (2005). *Research Interviewing: The Range of Techniques: A Practical Guide*. Maidenhead: Open University Press.
14. Herlina, M. (2021). Exercise motivation and quality of life among the elderly during the COVID-19 pandemic. *Journal of Medicine and Life*, 15(4), 515-519.
15. Heyn, P., Abreu, B.C., & Ottenbacher, K.J. (2004). The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: A meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(10), 1694-1704.
16. Jedvaj, S., Štambuk, A., & Rusac, S. (2014). Demografsko starenje stanovništva i skrb za starije osobe u Hrvatskoj. *Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, 1(1), 135-154.
17. Jorgić, B. (2008). Odnos žena prema aerobiku koji se primenjuje na času rekreativnog telesnog vežbanja u fitness centrima. *Sport Science*, 1(1), 57-62.
18. Jurakić, D., Pedišić, Ž., & Greblo, Z. (2010). Physical activity in different domains and health-related quality of life: a population-based study. *Quality of Life Research*, 19(9), 1303-1309.
19. Katić, S., Kvesić, M., Lukanović, B., & Babić, M. (2018). Učinak tjeleovježbe na kvalitetu života žena srednje životne dobi. *Zdravstveni glasnik*, 4(2), 25-32.
20. Keogh, J.W., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: a review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17(4), 479-500.

21. Kiger, M.E., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846-854.
22. Killingback, C., Tsofliou, F., & Clark, C. (2017). Older people's adherence to communitybased group exercise programmes: a multiple-case study. *BMC Public Health*, 17(1), 115-127.
23. Kumar, R. (2019). *Research methodology*. United Kingdom: SAGE Publications.
24. Lepad, Ž., & Leutar, Z. (2012). Važnost tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. *Socijalna ekologija*, 21(2), 203-224.
25. Lune, H., & Berg, B.L. (2017). *Qualitative research methods for the social sciences*. Harlow: Pearson.
26. Maček, Z., Balagović, I., Mandić, M., Telebuh, M., & Benko, S. (2016). Fizička aktivnost u zdravom i aktivnom starenju. *Physiotherapia Croatica*, 14(1), 146-148.
27. Marasović, S., & Blažeka Kokorić, S. (2014). Uloga plesa u unaprjeđenju aktivnog životnog stila i kvalitete života starijih osoba. *Revija za socijalnu politiku*, 21(2), 235-254.
28. Marić, I., Lovrić, F., & Franjić, D. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6(2), 105-114.
29. McAuley, E., Konopack, J.F., Motl, R.W., Morris, K.S., Doerksen, S.E., & 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), 99-103.
30. McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., & Degens, H. (2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, 17(3), 567-580.
31. Michelle E. Kiger & Lara Varpio (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846-854.
32. Milas, G. (2009). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.



33. Muchiri, W.A., Olutende, O.M., Kweyu, I.W., & Vurigwa, E. (2018). Meaning of Physical Activity for the Elderly: A Review. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 6(3), 79-83.
34. Nekić, M., Tucak Junaković, I., & Ambrosi - Randić, N. (2016). Korištenje interneta u starijoj dobi: Je li važno za uspješno starenje? *Suvremena psihologija*, 19(2), 179-193.
35. OECD (2023). *Elderly population*. Posjećeno 11.1.2023. godine na mrežnoj stranici OECD-a: <https://data.oecd.org/pop/elderly-population.htm>.
36. Oliver, P. (2010). *The student's guide to research ethics*. Maidenhead: Open University Press.
37. Ostojić, Lj., & Mišigoj – Duraković, M. (2020). Fizička aktivnost osoba starije životne dobi. U Ostojić, Lj. (ur.), *Simpozij Neurogerijatrija/neurologija starijeg životnog doba* (str. 40-51). Sarajevo: Akademija nauka i umjetnosti Bosne i Hercegovine.
38. Ovsenik, R., & Vidic, D. (2013). Odnos starijih osoba prema slobodnom vremenu. *Media, culture and public relations*, 4(1), 55-60.
39. Peračković, K., & Pokos, N. (2015). U starom društvu - neki sociodemografski aspekti starenja u Hrvatskoj. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 24(1), 89-110.
40. Phu, S., Boersma, D., Duque, G. (2015). Exercise and Sarcopenia. *Journal of Clinical Densitometry* 18(4), 488-492.
41. Picorelli, A., Pereira, D., Felicio, D., Anjos, D., Pereira, D., Dias, R., Assis, M., & Pereira, L.S. (2014). Adherence of older women with strength training and aerobic exercise. *Clinical Interventions in Aging*, 9(1), 323-331.
42. Putri, E.A.C., Herawati, L., & Oktaviano, Y.H. (2021). Aerobic Exercise in Covid-19 Pandemic For A Better Cardiovascular, Respiration, and Body Immunity System. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 104-111.
43. Radašević, H., Mihok, D., Puljak, A., Perko, G., & Tomek - Roksandić, S. (2006). *Smjernice za provedbu tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi*. Posjećeno 23.1.2023. godine na mrežnoj stranici Hrvatskog časopisa za javno zdravstvo: <https://hcjz.hr/index.php/hcjz/article/view/1961/1941>.

44. Ricci, F., Izzicupo, P., Moscucci, F., Sciomer, S., Maffei, S., Di Baldassarre, A., Mattioli, A.V., & Gallina, S. (2020). Recommendations for Physical Inactivity and Sedentary Behavior During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8(199), 8–11.
45. Roksandić Vidlička, S., & Šikoronja, S. (2017). Pravna zaštita starijih osoba, osobito s duševnim smetnjama, iz hrvatske perspektive: Zašto nam je potrebna konvencija UN-a o pravima starijih osoba. *Zbornik Pravnog fakulteta Sveučilišta u Rijeci*, 38(3), 1101-1129.
46. Schaie, K. W., & Willis, S. L. (2001). *Psihologija odrasle dobi i starenja*. Jastrebarsko: Naknada Slap.
47. Stojiljković, S., Živković, M., & Stošić, M. (2011). Fizička aktivnost i ljudsko zdravlje. *Sport i zdravlje*, 1(1), 54-59.
48. Špehar, N. (2007). *Kratka povijest aerobike*. Posjećeno 2.2.2023. godine na mrežnoj stranici: <https://www.fitness.com.hr/vjezbe/fitness-discipline/Povijest-aerobike.aspx>.
49. Štambuk, A., Rusac, S., & Sučić, A. (2013). Spending leisure time in retirement. *Periodicum biologorum*, 115(4), 567-574.
50. Štambuk, A. i Tomičić, V. (2020). Experiences of Older People with Dancing as a Form of Physical Activity. *Croatian Journal of Education*, 22 (4), 1255-1281.
51. Tabara, Y., Yuasa, T., Oshiumi, A., Kobayashi, A., Miyawaki, Y., Miki, T., & Kohara, K. (2007). Effect of Acute and Long-Term Aerobic Exercise on Arterial Stiffness in the Elderly. *Hypertension Research*, 30(10), 895-902.
52. Tomek - Roksandić, S., Perko, G., Mihok, D., Puljak, A., Radašević, H., Čulig, J., & Ljubičić, M. (2005). Značenje centara za gerontologiju županijskih zavoda za javno zdravstvo i gerontoloških centara u Hrvatskoj. *Medicus*, 14(2), 177-193.
53. Tucak Junaković, I. (2021). Utjecaj pandemije COVID-a-19 na starije osobe: rezultati deskriptivnog istraživanja. *Suvremena psihologija*, 24(1), 77-92.
54. Varnica, D. (2015). *Utjecaj aerobnih aktivnosti na kvalitetu života starije populacije*. Diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet.

55. World Health Organization (2023). *Ageing*. Posjećeno 11.1.2023. godine na mrežnoj stranici WHO-a: [https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1).
56. World Health Organization (2002). *Active ageing: A policy framework*. Posjećeno 11.1.2023. godine na mrežnoj stranici Svjetske zdravstvene organizacije: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
57. World Health Organization (2002). *Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project*. Posjećeno 11.1.2023. godine na mrežnoj stranici ResearchGate-a: [https://www.researchgate.net/publication/264534627\\_Definition\\_of\\_an\\_older\\_person\\_Proposed\\_working\\_definition\\_of\\_an\\_older\\_person\\_in\\_Africa\\_for\\_the\\_MDS\\_Project](https://www.researchgate.net/publication/264534627_Definition_of_an_older_person_Proposed_working_definition_of_an_older_person_in_Africa_for_the_MDS_Project).
58. Yang, Q., Tang, Y., Jennings, G., Zhao, B., Zhu, F., & Ma, X. (2022). Physical activity and subjective well-being of older adults during COVID-19 prevention and control normalization: Mediating role of outdoor exercise environment and regulating role of exercise form. *Frontiers in Psychology, 13*(1), 1-15.
59. Yu, F., & Swartwood, R.M. (2012). Feasibility and perception of the impact from aerobic exercise in older adults with Alzheimer's disease. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias, 27*(6) 397-405.
60. Zhidong, C., Wang, X., Yin, J., Song, D., & Chen, Z. (2021). Effects of physical exercise on working memory in older adults: a systematic and meta-analytic review. *European Review of Aging and Physical Activity, 18*(1), 1-15.

## **Prilozi**

### *Prilog 1*

#### **Protokol intervjua**

1. Što Vas je motiviralo da se počnete baviti aerobikom?
2. Kakvo značenje za Vas ima bavljenje aerobikom u odnosu na ostale dnevne aktivnosti?
3. (Jeste li) i koje ste promjene u Vašem svakodnevnom životu iskusili otkako se bavite aerobikom? (*u pogledu zdravlja, raspoloženja, društvenog života*)
4. (Jeste li) i kakve ste teškoće iskusili kroz bavljenje aerobikom?
5. Što biste izdvojili kao najljepše iskustvo (ili najdražu situaciju) vezanu uz sudjelovanje u aerobiku?
6. Koliko su Vam odnosi između članova grupe za aerobik važni da sudjelujete u ovoj aktivnosti (da ste ostali u grupi za aerobik)? *Na koji način su Vam oni važni?*
7. Kako, prema Vašem mišljenju, voditeljica grupe za aerobik doprinosi Vašem osobnom iskustvu?
8. Kako osobe iz Vaše okoline reagiraju na Vaše bavljenje aerobikom? *Koliko Vam je to važno da se i dalje nastavite baviti aerobikom?*
9. (Jeste li) i koje ste promjene iskusili u bavljenju aerobikom za vrijeme COVID-19 pandemije?
10. Za kraj, što još želite dodati o ovoj temi?

*Prilog 2*

**Opći podaci**

Spol: Ž

Dob \_\_\_\_\_

Stupanj obrazovanja:

- a) nezavršena osnovna škola
- b) završena osnovna škola
- c) završena srednja škola
- d) završena viša škola
- e) završen fakultet
- f) završen magisterij ili doktorat

Bračni status:

- a) udovica
- b) u braku
- c) razvedena
- d) neudana

Duljina bavljenja aerobikom \_\_\_\_\_

Prijašnje iskustvo bavljenja aerobikom: DA NE