

## SEDENTARNE I DINAMIČKE AKTIVNOSTI ADOLESCENATA KAO PREDIKTORI POSTURALNOG STATUSA

*Dijana Laštro, Olivera Pilipović-Spasojević*

*Zavod za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju "dr Miroslav Zotović" u Banja Luci, Medicinski fakultet Univerziteta u Banjoj Luci, Banja Luka, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina*

### **SAŽETAK**

*Cilj. Držanje tijela je navika motornih aktivnosti nadograđena na određenu morfološku i funkcionalnu osnovu. U periodu rasta i razvoja adolescenta, sedentarne navike i fizička aktivnost su bitni faktori držanja tijela. Cilj ovog rada bio je da se ustanovi koja vrsta aktivnosti – sedentarna, dinamička ili obe – ima uticaj na držanja tijela kod djece koja pohađaju starije razrede osnovne škole.*

*Metode. Urađena je prospektivna studija sa 120 ispitanika grupisanih u tri grupe, uzrasta od 10 do 16 godina, sa jednakim učešćem pripadnika oba pola. Prvu grupu činilo je 40 djece koja se aktivno bave sportom. Drugu grupu činilo je 40 djece koja se ne bave aktivno sportom, a treću grupu 40 djece koja imaju deformitet kičmenog stuba. Za potrebe istraživanja koristili smo autorizovani test za ocjenu držanja tijela (TDT), test procjene stepena fizičke aktivnosti za djecu školskog uzrasta (TFA) i Body mass index (BMI).*

*Rezultati. U odnosu na svaki kategorički definisani uzorak, ocjenu odličnog držanja tijela nije imalo nijedno dijete. U prvoj grupi, ocjenu vrlo dobrog i dobrog držanja imalo je 77,5%, u drugoj grupi 50%, a u trećoj 35% djece. Ustanovljena je statistička značajnost između držanja tijela posmatranih grupa, dinamičkih aktivnosti ( $p = 0,000$ ) i TFA ukupnog skora ( $p = 0,000$ ), što nije bilo slučaj sa sedentarnim aktivnostima ( $p = 0,315$ ).*

*Zaključak. Suprotno od očekivanog, rezultati su pokazali da su dinamičke aktivnosti imale veći uticaj na držanje tijela za svaki kategorički definisani uzorak od sedentarnih aktivnosti. Potrebne su hitne intervencije koje imaju za cilj da promovišu fizičku aktivnost među adolescentima kroz razvoj preventivne zdravstvene politike.*

**Ključne riječi:** držanje tijela; stil življenja; adolescent.