

TJELESNE AKTIVNOSTI ADOLESCENATA I ODRASLIH U BOSNI I HERCEGOVINI**Dragan Brenjo^{*1}, Džemil Hajrić¹, Katica Arar¹, Midhat Jašić², Milica Vilušić²**¹Agencija za sigurnost hrane Bosne i Hercegovine, Kneza Višeslava bb, 88000 Mostar, Bosna i Hercegovina²Tehnološki fakultet, Univerzitet u Tuzli, Univerzitetska 8, 75000 Tuzla, Bosna i Hercegovina*Preliminarno priopćenje***Sažetak**

Uvod: U sklopu istraživanja navika stanovništva Bosne i Hercegovine kroz EFSA (*European Food Safety Authority*) projekt B&H MENU provodilo se ispitivanje tjelesne aktivnosti ispitanika. U 2018. godini provedena je pilot-studija u okviru koje je ispitivano 146 ispitanika od kojih je 46 adolescenata u dobi od 10 do 17 godina i 100 odraslih u dobi od 18 do 64 godine.

Cilj: Cilj istraživanja bio je utvrditi tjelesnu aktivnost adolescenata i odraslih te postojanje razlika u tjelesnoj aktivnosti između urbanog i ruralnog stanovništva, kao i postojanje spolnih razlika.

Rezultati: Tjelesna aktivnost adolescentne i odrasle populacije ispitana je u kategoriji intenzivne tjelesne aktivnosti, umjerene tjelesne aktivnosti, vremena provedenog u hodanju, kao i vrijeme provedeno svakodnevno tijekom posljednjih sedam dana, izraženo u satima dnevno. Istraživanje je pokazalo da je najveći broj ispitanika koji se bave umjerenom tjelesnom aktivnošću i to 73% ispitanika. Također, 83% ispitanika redovito hoda, 95% odraslih, dok adolescenti samo 61%. Najveći broj ispitanika, 60% provodi manje od 1 sata/dnevno, dok 28% provodi 5 do 6 sati/dnevno sjedeći, odnosno njih 66% provodi sjedeći dnevno od 3 do 8 sati. Muška populacija redovito je sklona intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti.

Zaključak: Fizička aktivnost 2/3 anketiranih stanovnika je zadovoljavajuća i odražava se u redovitim tjelesnim aktivnostima i hodanju, dok 1/3 stanovništva nije dovoljno fizički aktivna. Nije bilo statističke razlike u fizičkoj aktivnosti ispitanika unutar stanovništva u odnosu na mjesto stanovanja (urbano/ruralno).

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, adolescenti, odrasli, Bosna i Hercegovina

UVOD

Prehrana i tjelesna aktivnost utječu izravno i neizravno na zdravlje populacije i predstavljaju značajan nacionalni zdravstveni prioritet mnogih razvijenih zemalja (Trost i sur., 2002). Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, tjelesna aktivnost obuhvaća sve radnje i kretanje u svakodnevnom životu, uključujući posao, transport, kućanske poslove, rekreaciju i sportske aktivnosti, a kategorizirana je prema intenzitetu, od niskog preko umjerenog, do snažnog odnosno visokog intenziteta (WHO, 2012). Međutim, sve navedene vrste tjelesne aktivnosti nemaju iste ili slične efekte na zdravstvene učinke (Vuori, 2004). Dishman i sur. (1985), Dishman i Sallis (1994) te Sallis i Owen (1999) klasificiraju faktore koji su povezani s tjelesnom aktivnošću kao: demografske i biološke; psihološke, kognitivne i emocionalne; svojstva ponašanja i vještine; društvene i kulturne; fizički okoliš; i/ili obilježja tjelesne aktivnosti. Utvrđeni odnosi između niske ili nikakve tjelesne aktivnosti i povećane prevalencije ili pojave bolesti ne nastaju zbog faktora kao što su dob, spol, tjelesne masne naslage, prethodno zdravlje, dijeta, pušenje, konzumacija alkohola, obrazovanje ili

primanja. Pojedine studije imaju jače dokaze da je tjelesna neaktivnost uzrok lošeg zdravstvenog stanja (Vuori, 2004).

Istraživanje prehrambenih navika adolescenata i odraslih u Bosni i Hercegovini (B&H MENU) imalo je za cilj uspostaviti sustav i bazu prehrambenih navika populacije kao i prateće pokazatelje (zdravstveno stanje, antropometrija, tjelesna aktivnost) na temelju EU metodologije (Ambrus i sur., 2013; EFSA, 2009, 2014). Ova baza podataka bit će primarni izvor informacija za procjenu izloženosti raznim kemijskim i biološkim onečišćenjima za procjenu rizika u hrani, kao i za potrebe drugih procjena utjecaja ishrane, fizičke aktivnosti, alergija, dodatka prehrani i sl. U ovom istraživanju, pored prehrambenih navika koje su prikazane kao prehrana prosječne osobe, ovisno o dobi ili spolnoj skupini, pripremljenoj za pojedinačnu uporabu ili kao sastavni dio kompozitne hrane i za analizu specifičnih kontaminanata u hrani, dato je težište i na tjelesnu aktivnost. Pravilna i redovna tjelesna aktivnost utječe ne samo kratkoročno na indeks tjelesne mase, bolji izgled, opći osobni doživljaj, već i na smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti (Lee i Skerrett, 2001), karcinoma kolona, šećerne bolesti tipa 2 (Kriska i sur., 2003), osteoporoze, a

*Corresponding author:

povoljno djeluje i kod artritisa, depresivnih simptoma te anksioznosti (Dietz, 2002; Kuzman, 2009).

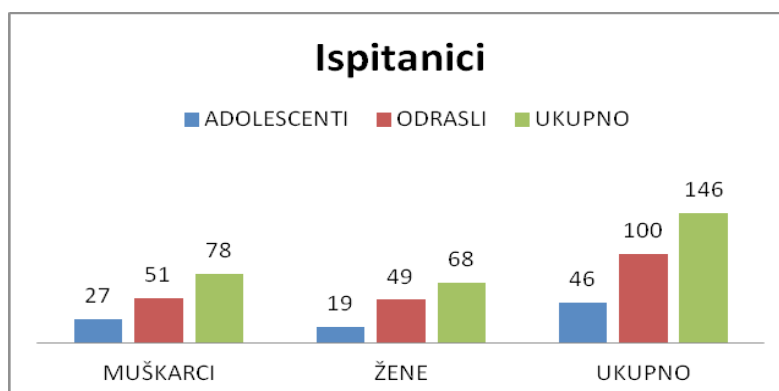
MATERIJALI I METODE RADA

Ciljna skupina ovog istraživanja bili su adolescenti i odrasli na urbanom i ruralnom području općina i gradova Banja Luke, Bihaća, Sarajeva, Mostara, Tuzle i Zvornika. Prikupljanje podataka na terenu i unos podataka u DAP softver (DIET ASSES & PLAN softver) (Gurinović i sur., 2011; Gurinović i sur., 2018) na nivou svakog ispitanika provedeno je u suradnji s Tehnološkim fakultetom Banja Luka, Biotehničkim fakultetom Bihać, Agronomskim i prehrambeno-tehnološkim fakultetom Mostar, Poljoprivredno prehrambenim fakultetom Sarajevo, Tehnološkim fakultetom Tuzla i Tehnološkim fakultetom Zvornik. Pilot studija provedena je u zimu i proljeće 2018. godine, gdje je anketirano 146 ispitanika. Metodologija po kojoj je istraživanje provedeno u skladu je sa zahtjevima vodiča za EU menu metodologiju (EFSA, 2014). Pored pitanja o konzumiranju hrane, učestalosti konzumiranja i dr., ispitanicima su postavljana pitanja i o tjelesnoj aktivnosti. Tom prilikom je postavljeno pet pitanja

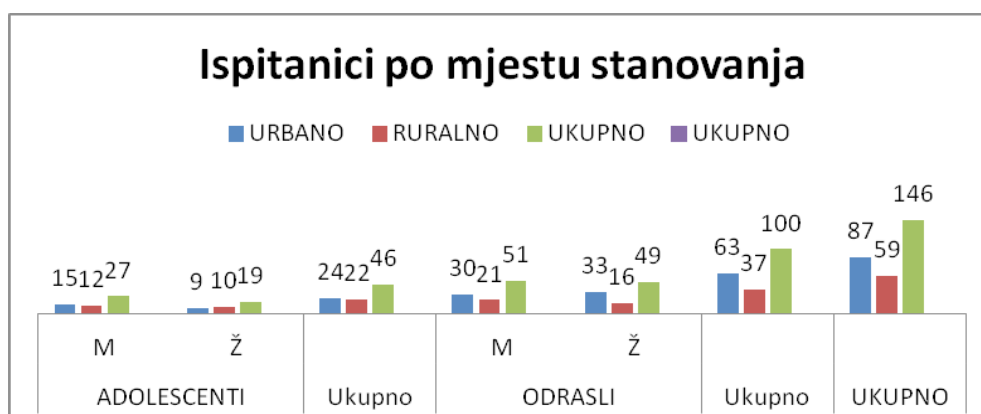
koja su se odnosila na informacije o intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti, umjerenoj tjelesnoj aktivnosti, vremenu provedenom u određenoj tjelesnoj aktivnosti na tjednoj i dnevnoj osnovi, vremenu koje se provodi u šetnji (hodanju) kao i vremenu koje se provodi sjedeći, sve na dnevnoj osnovi. Također je od ispitanika zahtijevano da izvrše samoprocjenu svoje tjelesne aktivnosti generalno, kao niske, srednje ili visoke.

REZULTATI I RASPRAVA

U pilot istraživanju je sudjelovalo 146 ispitanika, od čega 46 ispitanika ili 32% je pripadalo skupini adolescenata i 100 ispitanika ili 68% je pripadalo populaciji odraslih. Adolescenti su obuhvatali starosnu skupinu od 10 do 17 godina i odrasli starosnu skupinu od 18 do 64 godine. Kako je vidljivo na grafikonu 1., od ukupnog broja ispitanika 78 ispitanika ili 53% su bili muškarci i 68 ispitanika ili 47% žene. S obzirom na mjesto stanovanja, u istraživanju je učestvovalo 87 ispitanika ili 60% iz urbanih područja i 59 ispitanika ili 40% iz ruralnih područja, kako je prikazano na grafikonu 2.



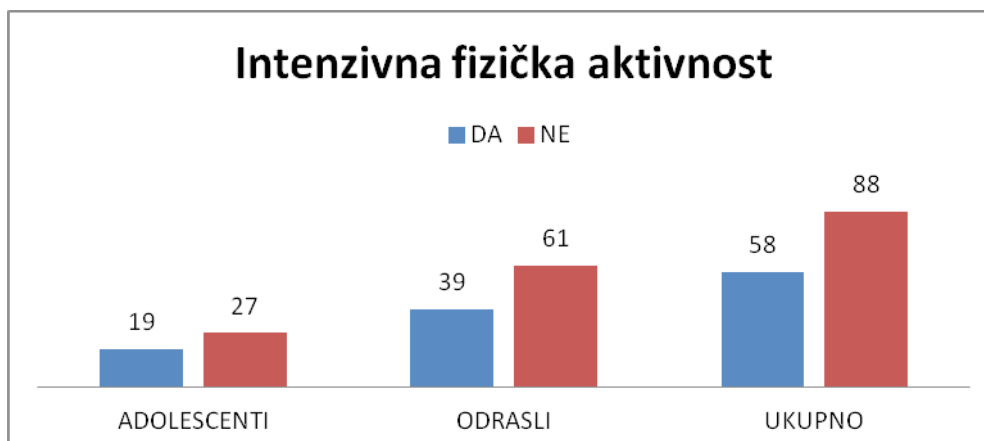
Grafikon 1. Ispitanici po spolu i populacijskim grupama



Grafikon 2. Ispitanici po spolu, populacijskim grupama i mjestu stanovanja

Intenzivna tjelesna aktivnost predstavlja aktivnost u kontinuitetu od minimalno 10 minuta i koja utječe na otežano disanje nego uobičajeno, a definirana je kao aktivnosti poput podizanja teškog tereta, kopanje, aerobik, brza vožnja bicikla, trčanje i slično. Od ukupnog broja ispitanika 58 ispitanika ili 40%

se bavilo intenzivnom tjelesnom aktivnošću dok se njih 88 ili 60% nije bavilo intenzivnom tjelesnom aktivnošću, kako je vidljivo i na grafikonu 3. Također, promatrajući zasebno adolescente i odrasle, zamjećuje se isti trend kod cca 60% ispitanika u obje podgrupe.



Grafikon 3. Intenzivna tjelesna aktivnost prema populacijskim grupama

Na pitanje koliko dnevno provode sati u intenzivnoj fizičkoj aktivnosti, u tablici 1. dat je pregled odgovora onih ispitanika koji se bave ovakvim aktivnostima.

Najveći broj ispitanika, njih 42 ili 72%, provodi 1 do 3 sata dnevno u navedenim aktivnostima, od čega su 3/4 ispitanika bili muškarci.

Tablica 1. Vrijeme provedeno u intenzivnoj fizičkoj aktivnosti (sati/dan)

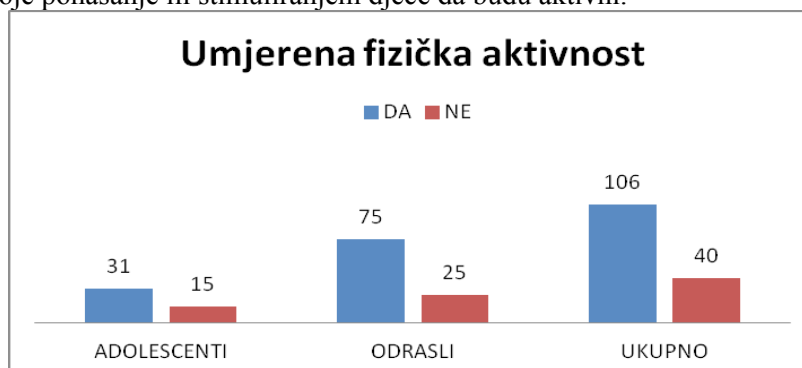
sati	Vrijeme (sati)										
	>1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	<7	UKUPNO		
ADOLESCENTI	M	1	7	3	-	1	1	-	-	13	19
	Ž	1	3	1	-	-	-	-	1	6	
Ukupno:		2	10	4	-	1	1	-	1		
ODRASLI	M	3	13	7	2	1	-	1	3	30	39
	Ž	-	7	1	-	-	-	-	1	9	
Ukupno:		3	20	8	2	1	-	1	4		
UKUPNO		5	30	12	2	2	1	1	5	58	

Umjerenom tjelesna aktivnost predstavlja aktivnost poput nošenje lakšeg tereta, vožnje bicikla po ravnom, teniski dubl, rad u bašti, brisanje poda, pranje prozora, pećanje, plesanje i sl., a koja je rađena duže od 10 minuta u kontinuitetu. U ovu aktivnost ne ubraja se hodanje. Kako je prikazano na grafikonu 4, od ukupnog broja ispitanika 106 ispitanika ili 73% se bavilo umjerenom tjelesnom aktivnošću dok je 40 ispitanika ili 27% bilo tjelesno neaktivno. Isti trend vidljiv je i zasebno u populacijskim grupama adolescenata i odraslih. Također, prema Jurakić i Heimer (2012) pokazana je prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj koja je vrlo slična onoj na globalnoj razini i gotovo 60% stanovnika Hrvatske koji uopće ne vježbaju. Oni ukazuju i na vrlo visoku

prevalenciju nedovoljne tjelesne aktivnosti kod djece i adolescenata te upućuje na poduzimanje mjera u smislu promjena navika bavljenja tjelesnim aktivnostima.

Na pitanje koliko dnevno provode sati u umjerenom tjelesnoj aktivnosti, u tablici 2. dat je pregled odgovora onih ispitanika koji se bave ovakvim aktivnostima. Najveći broj ispitanika, njih 67 ili 63%, provodi 1 do 3 sata dnevno u navedenim aktivnostima, od čega su 3/4 ispitanika bili muškarci kod adolescenata, međutim odrasli muškarci i žene se podjednako bave umjerenom tjelesnom aktivnošću. Biddle i sur. (2005) ukazuju da su muškarci aktivniji od djevojaka u adolescentnom periodu sa stopom smanjenja aktivnosti u adolescentnom periodu,

dok su Edwardson i Gorely (2010) pokazali da roditelji pridaju posebnu važnost za tjelesne aktivnosti svojih adolescenata, bilo kroz svoje ponašanje ili stimuliranjem djece da budu aktivni.



Grafikon 4. Umjerna tjelesna aktivnost prema populacijskim grupama

Prema preporukama mjerodavnih institucija, za ostvarenje zdravstvenog efekta i dobiti kod odraslih osoba je tjedno potrebno 150 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta ili 75 minuta aktivnosti visokog intenziteta ili njihove kombinacije

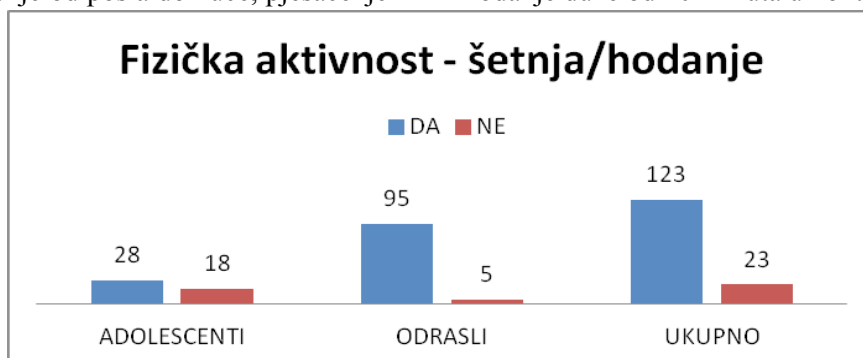
(CDC, 2018; WHO, 2018), dok su za adolescente nešto drugačije, najmanje 60 minuta (Cavil i sur., 2001) tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta u domenu radnih aktivnosti, kućanskih poslova i kretanja/transporta (Blair i sur., 2004).

Tablica 2. Vrijeme provedeno u umjerenj fizičkoj aktivnosti (sati/dan)

Sati		Vrijeme (sati)								UKUPNO	
		>1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	<7		
ADOLESCENTI	M	3	8	6	2	2	-	-	-	21	31
	Ž	2	3	2	2	-	-	-	1	10	
Ukupno:		5	11	8	4	2	-	-	1		
ODRASLI	M	2	13	11	1	3	2	2	1	35	75
	Ž	3	20	4	6	-	3	-	4	40	
Ukupno:		5	23	15	7	3	5	2	5		
UKUPNO		10	44	23	11	5	5	2	6	106	

Broj ispitanika koji se redovito bave šetnjom ili hodanjem je prikazan na grafikonu 5, a vrijeme koje su ispitanici proveli hodajući prikazano je tablici 3. To se odnosi na pješčenje od posla do kuće, pješčenje

radi transporta od tačke A do tačke B, kao i svako pješčenje koje je realizirano u cilju rekreacije, sporta i vježbanja u slobodno vrijeme, uključujući isključivo hodanje duže od 10 minuta u kontinuitetu.



Grafikon 5. Tjelesna aktivnost koju ispitanici provedu u hodanju prema populacijskim grupama

Od ukupnog broja ispitanika 123 ispitanika ili 84% redovito hoda dok 23 ispitanika ili 27% nije prijavilo ovu fizičku aktivnost. Međutim, promatrajući ove

aktivnosti kod odraslih vidi se da 95% odrasle populacije redovito hoda, dok adolescenata samo 61%. Najveći broj ispitanika, njih 73 ili 60% provodi

manje od 1 sat dnevno hodajući, ali se vidi i da 55 ispitanika ili 45% provodi od 1 do 3 sata dnevno u hodanju. Odrasli muškarci i žene se podjednako bave ovom tjelesnom aktivnošću, dok adolescenti ženske

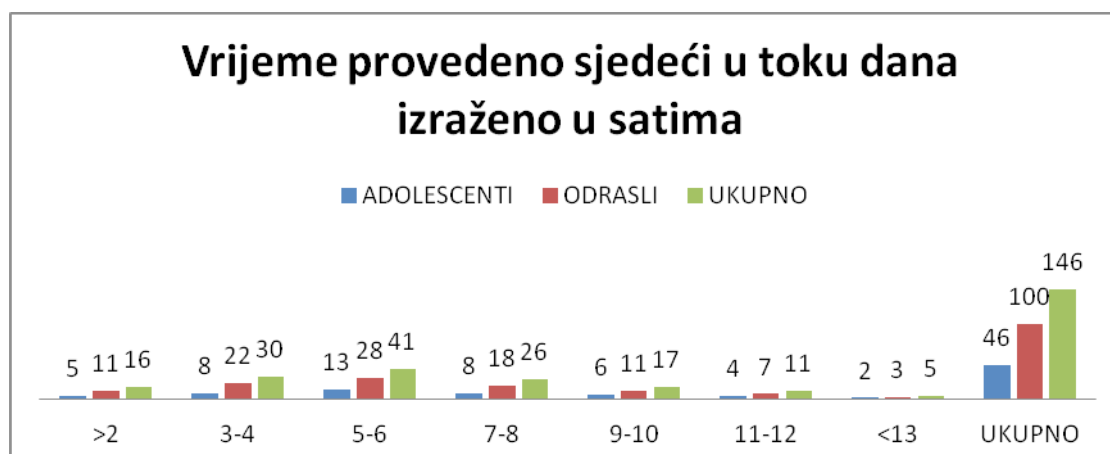
populacije se manje kreće u odnosu na mušku. To pokazuju i Jurakić i Heimer (2012) uz posebnu pažnju koju treba obratiti na srednjoškolce, jer to je očito period kada dolazi do smanjenja tjelesne aktivnosti.

Tablica 3. Vrijeme koje ispitanici provedu u hodanju (sati/dan)

Ispitanici		Vrijeme (sati)								UKUPNO	
		>1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	<7		
ADOLESCENTI	M	8	6	1	1	1	-	-	-	17	28
	Ž	6	2	-	2	1	-	-	-	11	
Ukupno:		14	8	1	3	2	-	-	-		
ODRASLI	M	23	10	12	1	1	-	-	-	47	95
	Ž	20	13	7	3	2	1	1	1	48	
Ukupno:		43	23	19	4	3	1	1	1		
UKUPNO		73	35	20	7	5	1	1	1	123	

Ispitanicima je postavljeno i pitanje koje se odnosi na vrijeme koje provode sjedeći u proteklih sedam dana. Ovo podrazumijeva vrijeme provedeno na poslu, kod kuće, u prevozu i u slobodno vrijeme. Može se odnositi i na vrijeme provedeno sjedeći za stolom, u posjeti kod prijatelja, čitajući ili sjedeći/ležeći

ispred televizora. Ovo pitanje se ne odnosi na vrijeme provedeno spavajući. Iz grafikona 6 je vidljivo da najveći broj ispitanika, njih 41 ili 28% provodi 5 do 6 sati dnevno sjedeći, odnosno 97 ispitanika ili 66% provede sjedeći u toku dana od 3 do 8 sati.



Grafikon 6. Tjelesna aktivnost koju ispitanici provedu u sjedenju prema populacijskim grupama

Upitani da izvrše sveukupnu procjenu svojih fizičkih aktivnosti i izraze je skalarno kao nisku, srednju ili visoku dnevnu tjelesnu aktivnost, većina ispitanika, njih 77 ili 53% su izjavili da smatraju da imaju srednju tjelesnu aktivnost tijekom dana i smatraju to dovoljnim, dok 51 ispitanik ili 35% smatra da imaju nedovoljno tjelesne aktivnosti tijekom dana i preostalih 18 ispitanika ili 12% ima visoku tjelesnu aktivnost tijekom dana.

ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost 2/3 istraživane populacije je

zadovoljavajuća i ogleda se u redovitim fizičkim aktivnostima i hodanju, dok 1/3 istraživane populacije nije dovoljno tjelesno aktivna. Nisu utvrđena statistička razlika u tjelesnoj aktivnosti ispitanika unutar populacija s obzirom na mjesto stanovanja (urbano/ruralno), tako da su podjednako aktivni, odnosno neaktivni ispitanici koji žive u ruralnim, kao i oni koji žive u urbanim sredinama. S obzirom na spol u većini aktivnosti su podjednako aktivni muškarci i žene s izuzetkom intenzivnijih tjelesnih aktivnosti kojoj je više izložena muška populacija.

Literatura

1. Ambrus, Á., Horváth, Zs., Farkas, Zs., Cseh, J., Petrova, S., Dimitrov, P., Duleva, V., Rangelova, L., Chikova-Iscener, E., Ovaskainen, M.-L., Pakkala, H., Heinemeyer, G., Lindtner, O., Schweter, A., Naska, A., Sekula, W., Guiomar, S., Lopes, C., Torres, D. (2013): Pilot study in the view of a Pan-European dietary survey - adolescents, adults and elderly, EFSA supporting publications EN-508, [104 pp.] and Annexes, <http://www.efsa.europa.eu/en/supporting/pub/508e.htm> (05.11.2018.)
2. Blair, S.N., LaMonte, M.J., Nichaman, M.Z. (2004): The evolution of physical activity recommendations: how much is enough, *American Journal of Clinical Nutrition* 79 (5), 913-920.
3. Cavil, N., Biddle, S.J., Sallis, J.F. (2001): Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference, *Pediatric Exercise Science* 13, 12-25.
4. Centers for Disease Control and Prevention – CDC (2018): Physical Activity Basic, How much physical activity do you need?, <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm> (05.11.2018.)
5. Dietz, W. (2002): Factors associated with childhood obesity, *Nutrition* 7(4), 290-291.
6. Dishman, R.K., Sallis, J.F. (1994): Determinants and interventions for physical activity and exercise, In: *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement*, C. Bouchard, R. J. Shephard and T. Stephens (Eds.), Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 214-238.
7. Dishman, R.K., Sallis, J.F., Orenstein, D.R. (1985): The determinants of physical activity and exercise, *Public Health Rep.* 100, 158-171.
8. Edwardson, C.L., Gorely, T. (2010): Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review, *Psychology of Sport and Exercise* 11, 522-535.
9. European Food Safety Authority - EFSA (2009): General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey, *EFSA Journal* 7(12), 1435, [51 pp.], <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2009.1435> (05.11.2018.)
10. European Food Safety Authority – EFSA (2014): Guidance on the EU Menu methodology, *EFSA Journal* 12 (12), 3944, [77 pp.], <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2014.3944> (05.11.2018.)
11. Finglas, P.M., Berry, R., Astley, S. (2014): Assessing and improving the quality of food composition databases for nutrition and health applications in Europe: the contribution of EuroFIR, *Advances in Nutrition* 5(5), 608-614. <https://doi.org/10.3945/AN.113.005470>
12. Gurinović, M., Kadvan, A., Vukotić, M. (2011): The quality of nutrition in schoolchildren and adult members of families, In *Monograph: Yugoslav study of atherosclerosis precursors in schoolchildren in Serbia: twenty years follow-up.*, S. Nedeljkovic (Ed.), Medical Faculty University of Belgrade, pp. 343–368.
13. Gurinović, M., Milešević, J., Kadvan, A., Nikolić, M., Zeković, M., Djekić-Ivanković, M., Glibetić, M., 2018. Development, features and application of DIET ASSESS & PLAN (DAP) software in supporting public health nutrition research in Central Eastern European Countries (CEEC), *Food Chemistry* 238, 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2016.09.114> (05.11.2018.)
14. Jurakić, D., Heimer, S. (2012): Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja, *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju* 63 (3), 3-12.
15. Kriska, A.M., Saremi, A., Hanson, R.L., Bennett, P.H., Kobes, S., Williams, D.E., Knowler, W.C. (2003): Physical Activity, Obesity, and the Incidence of Type 2 Diabetes in a High-Risk Population, *American Journal of Epidemiology* 158 (7) 669–675, <https://doi.org/10.1093/aje/kwg191> (05.11.2018.)
16. Kuzman, M. (2009): Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja, *Medicus* 18 (2), 155-172.
17. Lee, I.M., Skerrett, P.J. (2001): Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation?, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 33, 459-471.
18. Sallis, J.F., Owen, N. (1999): *Physical Activity and Behavioral Medicine*, Sage Publications, Thousand Oaks, CA, pp. 110-134.
19. Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., Brown, W. (2002): Correlates of adults' participation in physical activity: review and update, *Medicine & Science in Sports & Exercise* 34 (12), 1996-2001.
20. Vuori, I. (2004): Physical inactivity is a cause and physical activity is a remedy for major public health problems, *Kinesiology* 36 (2), 123-153

21. World Health Organization – WHO (2012): Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, Physical Activity and Adults, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html> (19.05.2012).
22. World Health Organization – WHO (2018): Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Physical Activity and Adults, Recommended levels of physical activity for adults aged 18-64 years, https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/ (05.11.2018).

PHYSICAL ACTIVITIES OF ADOLESCENTS AND ADULTS IN BOSNIA AND HERZEGOVINA

Dragan Brenjo*¹, Džemil Hajrić¹, Katica Arar¹, Midhat Jašić², Milica Vilušić²

¹Food safety Agency of Bosnia and Herzegovina, Kneza Višeslava bb, 88000 Mostar, Bosnia and Herzegovina

²Faculty of Technology, University of Tuzla, Univerzitetska 8, 75000 Tuzla, Bosnia and Herzegovina

Preliminary communications

Abstract

Introduction: As a part of the research of the habits of the population of Bosnia and Herzegovina through the EFSA (European Food Safety Authority) project B&H MENU, the examination of the physical activity of the respondents is carried out. In 2018, a pilot study was conducted and on this occasion 146 respondents were interviewed, of which 46 were adolescents age of 10 to 17 years and 100 adult's age of 18 to 64 years.

Aim: The aim of the research was to determine the physical activity of adolescents and adults, and the existence of differences in physical activity between urban and rural population as well as the existence of gender differences.

Results: The physical activity of adolescent and adult population was investigated in the category of intense physical activity, moderate physical activity, time spent walking as well as time spent sitting on a daily basis over the past seven days, expressed in hours per day. The survey found that the largest number of subjects engaged in moderate physical activity, and 73% of them. Also, 83% of respondents regularly walk, 95% of adults, while adolescents only 61%. The largest number of respondents, 60% spend less than 1 hour a day walking, while 28% spend 5 to 6 hours a day sitting, respectively 66% spending sitting in the day from 3 to 8 hours. The male population is regularly more inclined to intense physical activity.

Conclusion: Physical activity of 2/3 of the surveyed population is satisfactory and is reflected in regular physical activities and walking, while 1/3 of the population is not physically active enough. There was no statistical difference in the physical activity of the respondents within the population with respect to the place of residence (urban/rural).

Keywords: physical activity, adolescents, adults, Bosnia and Herzegovina