



Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

KATARINA TURČINOVIĆ

**POVEZANOST TJELESNE AKTIVNOSTI,
REGULACIJE BOLESTI I ZDRAVSTVENOG
ASPEKTA KVALITETE ŽIVOTA U
OBOLJELIH OD ŠEĆERNE BOLESTI TIP
1 I TIP 2**

DOKTORSKI RAD

Mentori:

izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski

izv. prof. dr. sc. Ines Bilić Ćurčić

Zagreb, 2025.

POVEZANOST TJELESNE AKTIVNOSTI, REGULACIJE BOLESTI I ZDRAVSTVENOG ASPEKTA KVALITETE ŽIVOTA U OBOLJELIH OD ŠEĆERNA BOLESTI TIP 1 I TIP 2

Sažetak

Cilj ovog doktorskog istraživanja bio je sveobuhvatno ispitati povezanost tjelesne aktivnosti (TA) s glikemijskom regulacijom, pojavom kroničnih komplikacija i kvalitetom života kod osoba sa šećernom bolesti tipa 1 (ŠBT1) i tipa 2 (ŠBT2) u Republici Hrvatskoj. U istraživanje je bilo uključeno 412 ispitanika, od kojih je 272 (87 sa ŠBT1 i 185 sa ŠBT2) zadovoljilo kriterije za konačnu analizu. Razine tjelesne aktivnosti procijenjene su pomoću Međunarodnog upitnika o tjelesnoj aktivnosti (IPAQ), kvaliteta života mjerena je validiranim upitnikom SF-12, dok je glikemijska kontrola objektivno procijenjena mjerenjem HbA1c.

Rezultati su pokazali da većina ispitanika prelazi minimalne preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (>600 MET-min/tjedno), što ukazuje na relativno visoku razinu samoprijavljene aktivnosti u ovoj populaciji. U skupini sa ŠBT2 utvrđena je slaba, ali statistički značajna inverzna povezanost između ukupne razine tjelesne aktivnosti i HbA1c, dok u skupini sa ŠBT1 takva povezanost nije potvrđena. Povezanost između tjelesne aktivnosti i kroničnih komplikacija nije bila konzistentna, iako su kod osoba sa ŠBT2 uočeni povoljni trendovi, osobito u odnosu na nefropatiju i prisutnost komorbiditeta. Analiza kvalitete života pokazala je da redovita tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak na tjelesnu komponentu (PCS) kvalitete života kod osoba sa ŠBT2, dok u populaciji sa ŠBT1 takav učinak nije bio jasno vidljiv, što upućuje na jači utjecaj psihosocijalnih čimbenika.

Nalazi ovoga istraživanja doprinose boljem razumijevanju uloge tjelesne aktivnosti u kliničkom i javnozdravstvenom kontekstu Hrvatske. Znanstveni doprinos ogleda se u povezivanju razine tjelesne aktivnosti izražene u MET-minutama s glikemijskim, kliničkim i psihosocijalnim ishodima, uz primjenu validiranih upitnika u relativno velikom uzorku. Praktični doprinos leži u mogućnosti implementacije kratkog „screeninga“ tjelesne aktivnosti i kvalitete života u rutinsku dijabetološku skrb, čime bi se unaprijedilo individualizirano planiranje terapije i prevencije komplikacija. Rezultati potvrđuju važnost promocije tjelesne aktivnosti u osoba sa šećernom bolesti tipa 2, uz naglašenu potrebu za dodatnim istraživanjima u populaciji sa šećernom bolesti tipa 1 s primjenom objektivnih metoda mjerenja.

Ključne riječi: *šećerna bolest tipa 1, šećerna bolest tipa 2, tjelesna aktivnost, HbA1c, kronične komplikacije, kvaliteta života*