

TJELESNA AKTIVNOST STUDENATA SVEUČILIŠTA U RIJECI

Eva Hlača.¹, Jasna Lulić Drenjak¹

¹ Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci

Sažetak

Tjelesna aktivnost neophodan je dio svakodnevnog života. Ovo istraživanje se provelo anonimnom online anketom na 388 studenata Sveučilišta u Rijeci. Istraživanje je pokazalo da su studenti Sveučilišta u Rijeci većinom nedovoljno tjelesno aktivni te da su studenti područja Biomedicine i zdravstva statistički značajno manje tjelesno aktivni od studenata područja Prirodnih i Tehničkih znanosti te Društvenih i Humanističkih znanosti. Većina ispitanika smatra tjelesnu aktivnost važnom, ali ne postoji statistički značajna razlika o percepciji važnosti među studentima različitih područja studija. Većina ispitanika osjeća se bolje nakon redovite tjelesne aktivnosti.

Prema rezultatima istraživanja nužno je poraditi na promociji tjelesne aktivnosti na svim područjima fakulteta Sveučilišta u Rijeci.

Ključne riječi: *studenti, Sveučilište u Rijeci, tjelesna aktivnost*

1. Uvod

Tjelesna aktivnost je neophodan dio svakodnevnog života. Svako naše kretanje, kućanski posao ili bilo koji pokret zapravo je tjelesna aktivnost (Kohl, 2013.). Danas je više od četvrtine odrasle svjetske populacije nedovoljno tjelesno aktivno, a taj broj konstantno raste (WHO, 2020.). Jedan od glavnih razloga povećane tjelesne neaktivnosti je sve izraženiji sjedilački način života (Cavill, 2006.), koji, sa smanjenom tjelesnom aktivnosti, dovodi do mnogih negativnih posljedica za tjelesno i psihičko zdravlje (Bartoš, 2015.).

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje bavljenje tjelesnom aktivnošću umjerenog intenziteta od 150 minuta tjedno za odraslo stanovništvo (WHO, 2018.). Prema SZO tjelesna aktivnost definirana je kao „bilo koji tjelesni pokret proizveden od strane skeletnih mišića koji zahtijeva potrošnju energije“ (WHO, 2020.). Postoje različite vrste tjelesne aktivnosti, a možemo izdvojiti izdržljivost, mišićnu snagu, balans i fleksibilnost. One predstavljaju osnovu za obavljanje svakodnevnih, rekreacijskih te sportskih aktivnosti (Caspersen, 2000.). Tjelesnom aktivnošću prevenira se pojava različitih kroničnih bolesti kao što su kronične metaboličke bolesti, bolesti srca i krvnih žila, ali i raznih zloćudnih bolesti (Mišigoj-Duraković, 2018.). Pokazano je da je studentima tjelesna aktivnost izrazito važna jer direktno utječe na kratkoročno i dugoročno zdravlje (Sparling, 2003.). Brojni dokazi upućuju da povećanje tjelesne aktivnosti kod studenata može poboljšati akademski uspjeh i opće raspoloženje (Kohl, 2013.). Dosadašnja istraživanja pokazuju da se upisom na fakultet razina tjelesne aktivnosti smanjuje, a s godinama se rijetko poboljšava (Sparling, 2003., Racette, 2005.). Zbog toga je iznimno važno promicati tjelesnu aktivnost među studentima kako bi prevenirali potencijalne kronične bolesti u njihovoj budućnosti.

Ovaj rad pokazat će koliko su studenti Sveučilišta u Rijeci tjelesno aktivni te postoji li povezanost količine tjelesne aktivnosti i područja studija kojeg pohađaju. Također, utvrdit će se subjektivna percepcija važnosti i subjektivni osjećaj nakon bavljenja tjelesnom aktivnošću. Prema rezultatima promicanje tjelesne aktivnosti moći će se više provoditi na fakultetima na kojima su studenti manje tjelesno aktivni.

2. Ispitanici i metode

Uzorak ispitanika čine studenti Sveučilišta u Rijeci. Istraživanje je provedeno *online* anonimnom anketom. Prigodan uzorak činilo je 388 studenata, od toga 71,1% (N=276) ženskih i 28,1% (N=109) muških, dok se 0,8% (N=3) njih nije htjelo izjasniti. Od 388 studenata njih 37,9% (N=147) studira na fakultetu iz područja Biomedicine i zdravstva, njih 38,1% (N=148) iz područja Društvene i Humanističke znanosti, njih 22,4% (N=87) studira Prirodne i Tehničke znanosti, dok 1,5% (N=6) studenata pohađa fakultet iz Umjetničkog područja. Anketni upitnik sastoji se od tri komponente koje obuhvaćaju demografske podatke, podatke o tjelesnoj aktivnosti i vlastiti stav o tjelesnoj aktivnosti.

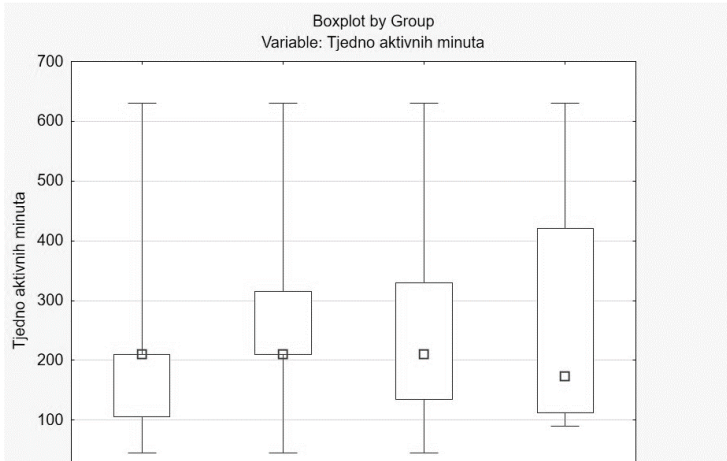
Za obradu podataka koristila se srednja vrijednost, medijan i postotci. Također, koristio se neparametrijski test, Kruskal-Wallis test te post hoc test kako bi se utvrdilo između kojih skupina postoji statistički značajna razlika. Podatci su statistički analizirani pomoću programa Microsoft Excel 2019 i Statistica 14.0.0.15 (TIBCO Software Inc.).

3. Rezultati i rasprava

Od 388 ispitanika 57,5% ispitanika (N=223) se trenutno bavi nekim oblikom tjelesne aktivnosti, kao što su hodanje, bicikliranje, plivanje, timski sport, funkcionalni trening i slično. Prema preporuci SZO, odrasle osobe trebaju se baviti tjelesnom aktivnosti minimalno 150 minuta tjedno da bi bile dovoljno tjelesno aktivne. Prema istraživanju SZO iz 2018. godine u Republici Hrvatskoj je samo 16% odraslog stanovništva od 18 do 64 godine dovoljno tjelesno aktivno, a aktivniji su muškarci (WHO, 2018.). U ovom istraživanju samo 38,4% (N=149) ispitanika provodi tjelesnu aktivnost minimalno 150 minuta tjedno odnosno dovoljno je tjelesno aktivno, a aktivniji su muškarci s 54,1% (N=59).

Vračan i suradnici u istraživanju koje su proveli nad studentima Arhitektonskog i Geodetskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu pokazali su kako više od 50% ispitanika nije dovoljno tjelesno aktivno (Vračan, 2009.). To je pokazano i u ovom istraživanju, 61,6% (N=239) studenata Sveučilišta u Rijeci nije dovoljno tjelesno aktivno.

Kruskal-Wallis testom utvrđeno je da postoji statistički značajna razlika ($p=0,012$) među medijanima područja studija prema količini tjelesne aktivnosti (Slika 1.). Post hoc testom utvrđeno je da postoji statistički značajna razlika u količini tjelesne aktivnosti između studenata područja Biomedicina i zdravstvo i Prirodne i Tehničke znanosti ($p=0,040$) te između područja Biomedicina i zdravstvo i Društvene i Humanističke znanosti ($p=0,034$). Među ostalim područjima nije utvrđena statistički značajna razlika (Tablica 1.). Opatić i suradnici su u svom istraživanju utvrdili da studenti zdravstvenih i srodnih struka nisu statistički značajno tjelesno aktivniji od studenata ostalih studija ($p=0,107$) (Opatić, 2016.). U ovom radu dokazano



Slika 1. Box-plot grafički prikaz medijana područja studija prema količini tjelesne aktivnosti

je da su studenti područja Biomedicine i zdravstva značajno manje tjelesno aktivni od studenata Društvenih i Humanističkih znanosti te Prirodnih i Tehničkih znanosti. Može se pretpostaviti kako studenti područja Biomedicine i zdravstva imaju zahtjevniji kurikulum te više vremena provode učeći i mijenjajući lokacije nastave i prakse.

Tablica 1. Rezultati post hoc testa, p vrijednosti (N=223, p=0,012)

Područje studija	Biomedicina i zdravstvo	Prirodne i Tehničke znanosti	Društvene i Humanističke znanosti	Umjetničko područje
Biomedicina i zdravstvo		0,040	0,034	1,000
Prirodne i Tehničke znanosti	0,040		1,000	1,000
Društvene i Humanističke znanosti	0,034	1,000		1,000
Umjetničko područje	1,000	1,000	1,000	

Vračan i suradnici su u istraživanju zaključili su da 94% studenata smatra tjelesnu aktivnost vrlo važnom (Vračan, 2009.). U ovom istraživanju 54,7% (N=122) ispitanika smatra redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću važnom, dok njih 33,6% (N=75) iznimno važnom. Kruskal-Wallis testom utvrđeno je da ne postoji statistički značajna razlika (p=0,996) među medijanama područja studija prema subjektivnoj percepciji važnosti tjelesne aktivnosti.

Većina ispitanika (95,1%, N=212) ovog istraživanja se osjeća bolje nakon tjelesne aktivnosti.

4. Zaključak

Tjelesna aktivnost nužan je dio svakodnevnog života, važna je kod svih dobni skupina, a naročito kod studenata. Ovo istraživanje pridonijelo je s novim podacima o tjelesnoj aktivnosti studenata Sveučilišta u Rijeci, dobivanju uvida u aktualno stanje tjelesne aktivnosti dijela studenata na Sveučilištu u Rijeci. Iako su studenti u velikom broju nedovoljno tjelesno aktivni, svjesni su svoje neaktivnosti. Danas postoje različiti modeli za promociju tjelesne aktivnosti, no ovim istraživanjem pokazano je da ne utječu na populaciju studenata. Nužno je poraditi na promociji tjelesne aktivnosti na svim fakultetima Sveučilišta u Rijeci, a naročito na fakultetima područja Biomedicine i zdravstva jer imaju važnu ulogu u promociji tjelesne aktivnosti i zdravog načina života.

5. Literatura

1. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Kohl HW, Cook HD (ur.). Washington (DC): National Academies Press (US); 2013.
2. Physical activity. World Health Organisation; 2020. [citirano 10. veljače 2022.] Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. Physical activity and health in Europe: evidence for action. WHO/Europe; 2006. [citirano 20. veljače 2022.] Dostupno na: <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-and-health-in-europe-evidence-for-action>

4. Bartoš A. Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska potreba modernog čovjeka. *Media Cult Public Relat.* 31. ožujak 2015.;6(1):68–78.
5. World Health Organisation. Physical activity factsheets for the 28 European Union Member States of the WHO European Region. Overview; 2018. [citirano 10. veljače 2022.] Dostupno na: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2018/factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-eu-member-states-of-the-who-european-region>
6. Caspersen CJ, Pereira MA, Curran KM. Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Med Sci Sports Exerc.* rujan 2000.;32(9):1601–9.
7. Mišigoj-Duraković M. Tjelesno vježbanje i zdravlje. 2. dopunjeno izdanje. Zagreb: Znanje d.o.o.; 2018.
8. Sparling PB. College Physical Education: An Unrecognized Agent of Change in Combating Inactivity-Related Diseases. *Perspect Biol Med.* 2003.;46(4):579–87.
9. Racette SB, Deusinger SS, Strube MJ, Highstein GR, Deusinger RH. Weight Changes, Exercise, and Dietary Patterns During Freshman and Sophomore Years of College. *J Am Coll Health.* 2005.;53(6):245–51.
10. Vračan, D., Pisačić, T., Slaćanac, K. Stavovi prema vježbanju i interesi prema pojedinim sportskim aktivnostima studenata Arhitektonskog i Geodetskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. U: Zbornik radova 18 Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. U B. Neljak. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez; 2009. str. 522–7.
11. Opatić A, Zulle K, Vlahović H, Fužinac-Smojver A. Usporedba tjelesne aktivnosti kod studenata zdravstvenih struka i studenata ostalih fakulteta. 2 Međunar Znan-Stručni Skup Fizioter U Sportu Rekreac Wellnessu Zb Rad. 2016.;1:127–45.