

Dr. sc. Elvira Nikšić

FIZIČKA AKTIVNOST STUDENATA PEDAGOŠKOG FAKULTETA

Sažetak

Današnje savremeno društvo karakterizira izrazito smanjena motorička aktivnost i sve je veći broj osoba čiji se način života može označiti „sedentarnim“, uključujući školsku omladinu i studentsku populaciju. Svakodnevno provode 4-5 sati sjedeći u školskoj klupi, 1-3 sata pred televizorom, 1-2 sata sjedeći za kompjuterom i još nekoliko sati za ostale „sedentarne aktivnosti“ izvan škole i kuće. Fizička aktivnost smanjuje opasnost od pojave gojaznosti, nepravilnog držanja tijela i pojave tjelesnih deformiteta, kao što su: deformiteti kičmenog stuba, deformiteti grudnog koša, deformiteti nogu i deformiteti stopala. Cilj ovog istraživanja je da se ispita kolika je učestalost fizičke aktivnosti kod studenata Pedagoškog fakulteta. U istraživanju je učestvovalo 100 studenata od I do V godine. Korištena metoda je anketni upitnik.

Ključne riječi: studenti; fizička aktivnost; zdravlje.

Uvod

Ubrzan način života, kao i mnoge druge obaveze, studente dovode do toga da se ne bave fizičkim aktivnostima. Vrijeme koje provode na fakultetu je dugotrajno zbog čega često nemaju dovoljno vremena ni za učenje, a ne za bavljenje nekom od fizičkih aktivnosti. To nije jedini razlog, postoji njih više. Razlog su loše navike koje su studenti stekli kroz svoj život, a također i finansije. U ovom istraživačkom radu ispitanici su fizičke navike sarajevskih studenata. Ispitanici koji nisu aktivni navode sljedeće razloge za to: nedovoljno vremena, nedostatak volje, kao i prevelike obaveze na fakultetu. Problem ovog istraživanja bio je ispitati kolika je učestalost fizičke aktivnosti i kojim fizičkim aktivnostima se bave studenti Pedagoškog fakulteta Univerziteta u Sarajevu u svakodnevnom životu i koji su razlozi da to ne čine. Budući da studenti, kao nositelji budućeg društvenog mnijenja i odluka, predstavljaju veoma važan dio društva, istraživanja u vezi sa njihovom fizičkom aktivnošću, kao jednoj od ključnih činjenica u očuvanju zdravlja, posljednjih desetak godina sve su učestalija. Naime, poznato je da umjerena redovna tjelesna aktivnost pozitivno utječe na očuvanje zdravlja i prevenciju raznih bolesti srca i kardiovaskularnog sistema, kao i prevenciju nekih oblika tumora, dijabetesa i osteoporoze kod odraslih (Pate i sur. 1995.). Prema definiciji zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 1946.) zdravlje se definira ne samo kao odsustvo bolesti već i kao stanje cjelovitog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja. Dokaze o povezanosti fizičke aktivnosti sa psihološkim zdravljem daju mnoga istraživanja koja općenito ukazuju na činjenicu da je redovno bavljenje tjelesnom aktivnošću povezano s većim osjećajem blagostanja, posebno s boljim raspoloženjem (Edwards, 2006.; Lauder i sur., 2006., Faulkner i Carless, 2006.) i smanjenjem stresa (Edwards, 2006.; Faulkner, 2006., Hallal i sur., 2006.). Stephens i sur. (1985.) navode da je razina tjelesne aktivnosti značajno u opadanju u razdoblju između adolescentske i odrasle dobi, a dob studenata predstavlja prijelazno razdoblje između adolescencije i odrasle dobi koje je prepoznato kao ključno za usvajanje i zadržavanje navika prema tjelesnom vježbanju. Studenti su u Hrvatskoj djelomično obuhvaćeni nastavom Tjelesne

i zdravstvene kulture, a prema nalazu istraživanja Vračan i sur. (2009.) to je i najčešći, a kod većine studenata i jedini oblik organizirane tjelesne aktivnosti. Ako je jedan od ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture učenika, djece i mladeži usvajanje zdravih navika življenja, koju čini i navika prema tjelesnom vježbanju, onda je pitanje koliko je ono postalo dijelom njihovog svakodnevnog života. Autori zaključuju da su studenti očigledno vrlo dobro upućeni u važnost bavljenja tjelesnim aktivnostima jer njih, čak 94% smatra tjelesnu aktivnost vrlo važnom, međutim čak 56% studenata iz uzorka njihovog istraživanja nije uključeno niti u jedan oblik tjelesne aktivnosti van nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Studenti su stoga u organizaciji slobodnog vremena i izboru aktivnosti prepušteni sami sebi što dodatno umanjuje vjerovatnost njihovog bavljenja fizičkim aktivnostima na što upućuju i nalazi istraživanja Čudina-Obradović (2008.). Nalazi spomenutog istraživanja ukazuju da su studenti preplavljeni osjećajem nemogućnosti upravljanja vlastitim vremenom i osjećajem dezorganizacije, stoga se od njih niti ne može očekivati planirano i sustavno bavljenje aktivnostima za koje su zainteresirani. Ista autorica navodi kako su velikom broju studenata dnevna putovanja otežavajući čimbenik koji pridonosi nižoj kvaliteti života i organizacije slobodnog vremena.

Metode

Ispitanici

Istraživanje je provedeno na populaciji studenata od I do V godine Pedagoškog fakulteta Univerziteta u Sarajevu, Odsjek razredna nastava. Provedena analiza temelji se na podacima 100 ispitanika koji su ispunjavali anketni upitnik (ženskih 94, muških 6).

Instrumenti

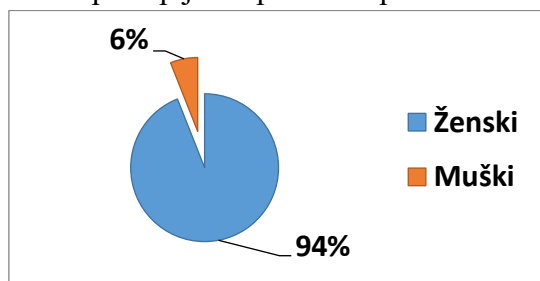
Istraživački instrument u ovom istraživanju predstavlja anketni upitnik. Sačinjeni upitnik omogućava uvid u navike studenata i njihovu fizičku aktivnost.

Metode obrade podataka

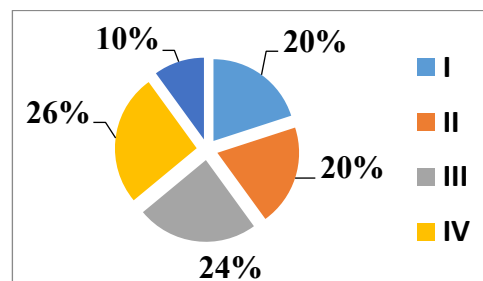
Za statističku obradu podataka korišten je statistički Microsoft Office software – Excel, pomoću kojeg smo dobili precizne pokazatelje, kako brojčano tako i procentualno, prikazano grafički za svako postavljeno pitanje koje se nalazi u anketi.

Rezultati

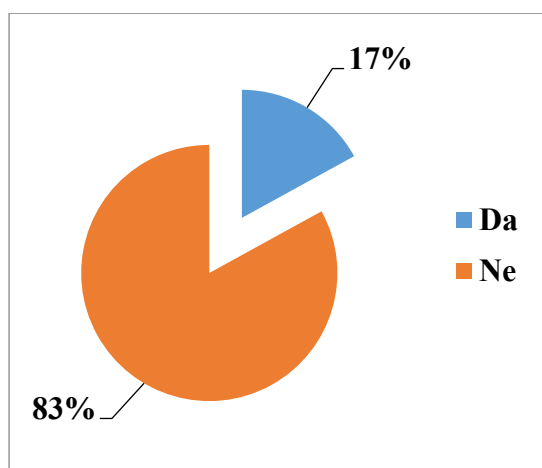
Prikaz prikupljenih podataka po datim obelježjima



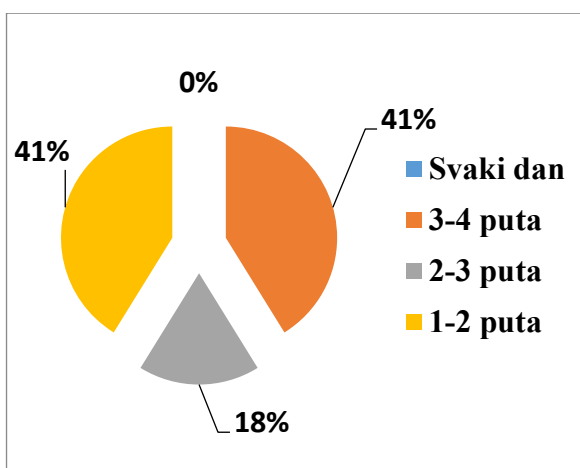
Grafikon 1. Frekvencija studenata prema spolu



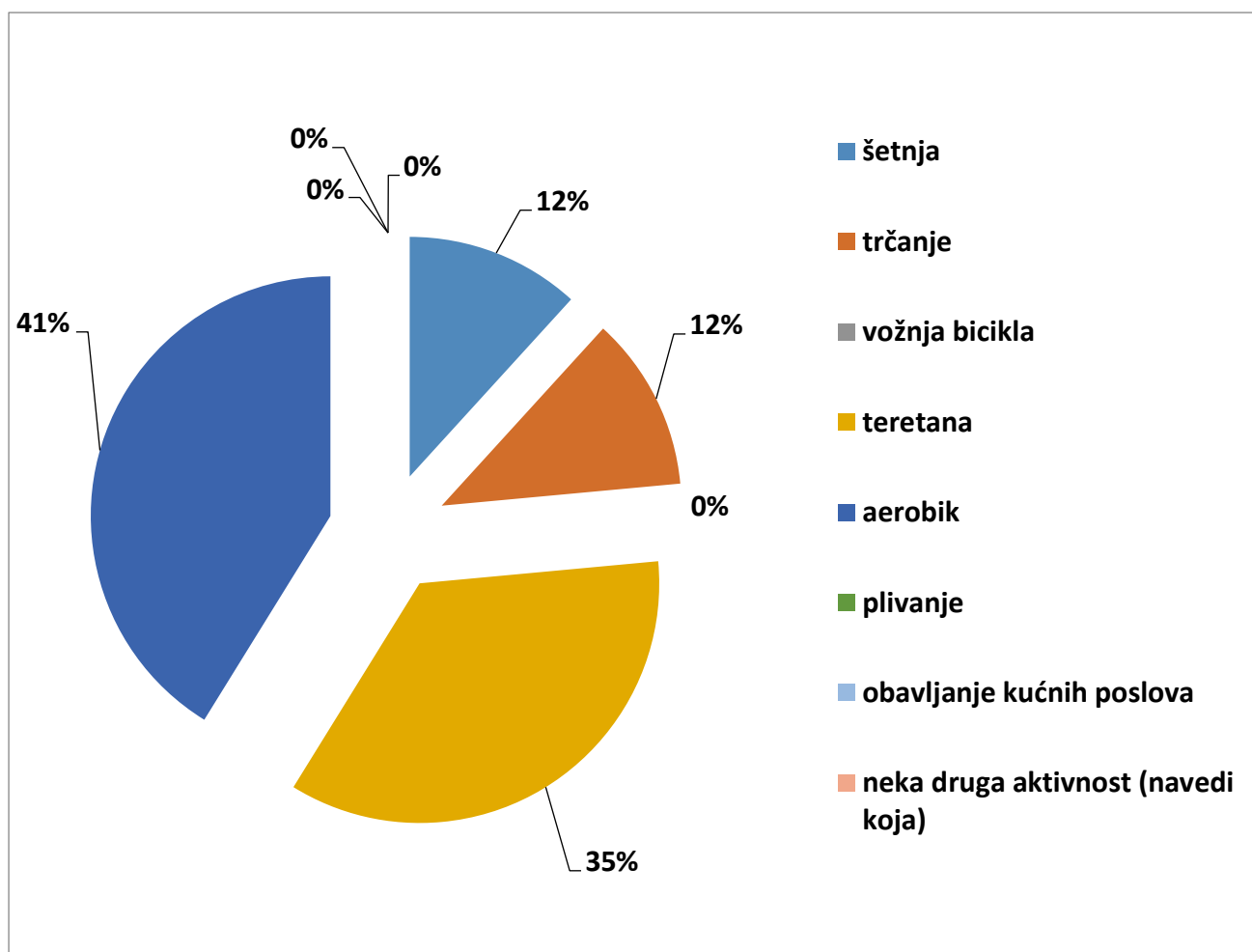
Grafikon 2. Frekvencija studenata po godinama studija



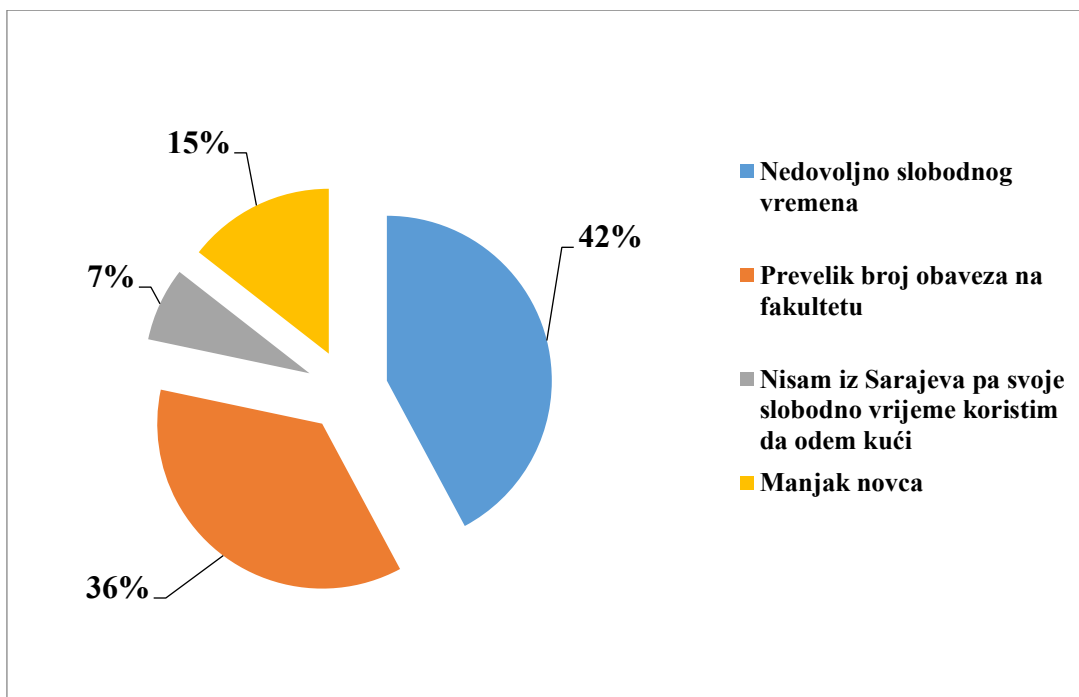
Grafikon 3. Grupisanje studenata na osnovu fizičke aktivnosti



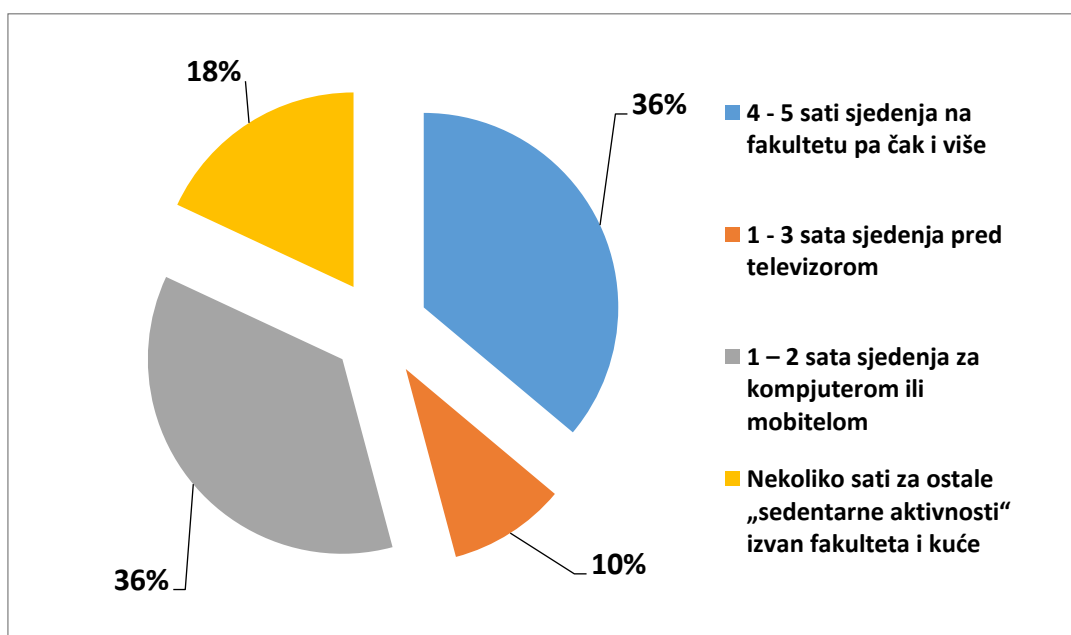
Grafikon 4. Grupisanje studenata prema dužini fizičke aktivnosti



Grafikon 5. Grupisanje studenata prema vrsti sporta



Grafikon 6. Grupisanje studenata prema razlogu fizičke neaktivnosti



Grafikon 7. Grupisanje studenata prema sedentarnom načinu života

Diskusija

Fizička aktivnost važan je faktor u postizanju optimalnog stanja zdravlja, a isto tako djeluje na smanjenje rizika od pojave različitih bolesti. Ubrzan način života, dugotrajni boravak na fakultetu, kao i mnoge druge obaveze, studente dovode do toga da se ne bave fizičkim aktivnostima. Možda je stvar u lošoj navici koju su studenti stekli kroz svoj život. Samo 60 minuta bilo koje fizičke aktivnosti na dan dovoljno je za poboljšanje mišićnog tonusa, cirkulacije, pokretljivosti zglobova i poboljšanje srčane funkcije. Bavljenje fizičkom aktivnošću predstavlja idealno sredstvo za: održavanje tjelesne kondicije, pomaže u smanjivanju napetosti,

jača kosti, mišiće i zglobove, ima pozitivan utjecaj na disajni sistem, liječi nesanicu, jača se imunitet, povećava izdržljivost, ubrzava metabolizam, povećava snagu cjelokupnog organizma. Prednosti bavljenja fizičkim aktivnostima su velike, jer pored utjecaja na zdravlje studenata, fizička aktivnost dovodi do smanjenja viška kilograma, pozitivno djeluje na raspoloženje, ublažava depresiju i podiže samopouzdanje. U istraživanju je učestvovalo 100 studenata, od čega je bilo 94 žene (94%), a 6 muškaraca (6%). Fizičkom aktivnošću se bavi 17 (17%) studenata. Najviše ispitanika, njih 7 (7%) se fizičkom aktivnošću bavi rekreativno, jedan do dva puta sedmično po 60 minuta, a 3 studenta (3%) aktivno je samo 30 minuta, 2 do 3 puta sedmično, dok se 7 (7%) studenata aktivno bavi fizičkom aktivnošću, 3 puta sedmično, pa čak i više. Tendencije takvih raspodjela aktivnosti dobivene su i u istraživanju Andrijašević i sur. (2005.), te Booth i sur. (1997.). Naime, 50,0% studenata iz našeg uzorka koji se bave nekom od navedenih aktivnosti čine to jednom do dva puta tjedno dok druga polovica njih to radi više od dva puta sedmično. Preporuke za fizičku aktivnost koja će imati benefite za zdravlje uključuje 150 minuta sedmično umjerene fizičke aktivnosti i 75 minuta intenzivne fizičke aktivnosti. Za dodatne benefite za zdravlje, treba uključiti 300 minuta umjerene fizičke aktivnosti i 150 minuta intenzivne fizičke aktivnosti u svoj način života (Whitney i Rolfes, 2011). Ukoliko neko fizičkim aktivnostima posvećuje manje od 30 minuta sedmično, savjetuje mu se da pokuša da ide na fakultet i da se vraća kući ne koristeći se prijevoznim sredstvima, da izađe iz autobusa ili tramvaja stanicu ranije i pješaci do kuće/fakulteta, radije se koristi stepenicama nego liftom, za vrijeme kupovine i obilaska trgovina ne koristi se preijevoznim sredstvima, koristi se biciklom kao sredstvom za rekreaciju, šetnji posveti najmanje 30 minuta dnevno barem 2-3 puta sedmično, vrijeme raspusta iskoristi za plivanje (more, rijeke, jezera) itd. Studenti najčešće idu na aerobik 7 (7%) i u teretanu 6 (6%), dok je aktivnost ostala 4 (4%) studenata šetnja i trčanje. Ekipni sportovi kao što su košarka, nogomet, odbojka i rukomet, nisu bili nikako zastupljeni, što je bilo za očekivati, jer većina ispitanih studenata, njih 94 su bile ženskog spola. Razlozi fizičke neaktivnosti koje su studenti naveli, njih 35 (42%) su nedovoljno slobodnog vremena, 30 (36%) studenata kao razloge fizičke neaktivnosti navodi preveliki broj obaveza na fakultetu, dok 6 (7%) studenata navodi da nije iz Sarajeva pa se svoje slobodno vrijeme koriste da odu kući, a 12 (15%) studenata kao razlog navodi manjak novca. Tokom studiranja, većina studenata svoje slobodno vrijeme provodi učeći, pa zbog toga nemaju vremena za neku fizičku aktivnost ili bavljenje sportom. Kao još jedan razlog za neaktivnost navode i nedostatak volje.

Nakon napornog dana provedenog na fakultetu, nemaju volju da se pokrenu, pa radije biraju odmaranje uz mobitel, računar ili TV. Svi ispitanici, njih 100, svakodnevno provode 4-5 sati sjedeći na fakultetu pa čak i više, njih 27 od 100 ispitanih sjede pred televizorom 1-3 sata, a svi ispitanici, njih 100, sjede dnevno za kompjuterom ili mobitelom minimalno 1-2 sata, a njih 50 dodatno još nekoliko sati sjede izvan škole i kuće.

Mnogi autori bavili su se sličnim istraživanjima. Rezultati jednih od provedenih istraživanja pokazuju da se 56 od 128 ispitanika, odnosno 44,5% studenata u slobodno vrijeme bavi nekom sportsko-rekreacijskom aktivnošću od kojih se kao najčešće navode rekreacijske aktivnosti poput šetnje, plivanja, trčanja, vožnje biciklom, rolanja i slično, zatim slijede aerobik i fitness programi, te na kraju sportske aktivnosti poput nogometa, košarke ili tenisa. Studenti najviše sudjeluju u individualnim sadržajima rekreacijskih aktivnosti koje mogu sami osmišljavati, manjim dijelom u organiziranim programima (aerobika i fitness programi), dok

najmanji dio čine ekipni sportovi, vjerojatno bliži muškoj populaciji studenata (Nikolić i Pahić, 2010.). Druga studija je obuhvatila 410 studenata prve, druge, treće i četvrte godine. Od 410 anketiranih studenata, žena je 215 (52,4%), a muškaraca je 195 (47,5%). Fizičkom aktivnošću se bavi 270 (77,7%) studenata, a od toga 165 (56,8%) muškaraca i 125 (43,1%) žena. Najviše ispitanika 161 (55,5%), bavi se fizičkom aktivnošću dva do tri puta sedmično, od toga njih 100 (24,3%) aktivno je samo 30 minuta. Studenti najčešće idu u teretanu 68 (23,4%). Anketirani studenti sjedeći provode najčešće 4 sata 160 (39%), a onih koji sjedeći provode više od 8 sati je 120 (29,2%) (Macanović i sur., 2013.). Tako istraživanje na studentskoj populaciji Agronomskog fakulteta u Zagrebu pokazuje kako se 74% studenata ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću, 20% se bavi rekreativno (2-3 puta tjedno), a samo 0,6% se redovno bavi tjelesnom aktivnošću (Caput – Jogunica i sur., 2007.). Prema istraživanju provedenom na studentima i studenticama Medicinskog fakulteta u Zagrebu (Kovačević i sur., 2008.) čak 65% studenata se rekreativno bavi tjelesnom aktivnošću (2 puta tjedno), dok se 27% aktivno bavi sportom (minimalno 5 puta tjedno), a samo 7% se ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću. Za uzorak studentica dobijeni su nešto drugačiji rezultati koji ukazuju na nižu stopu bavljenja tjelesnim aktivnostima od studenata. Tako se 42% studentica uopće ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću, a 48% ih se bavi rekreativno otprilike do 2 puta sedmično. Ukupno uzevši, 51% studenata Medicinskog fakulteta se bavi tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme, dok 37% njih ne sudjeluje u sportu niti rekreacijskim aktivnostima. Čurković (2009.), navodi podatak da 66% studenata Zagrebačkog Sveučilišta ne participira u tjelesnim aktivnostima, a 2% se aktivno bavi sportom. Istraživanje (Andrijašević i sur., 2005.) na uzorku studenata Splitskog Sveučilišta pokazuje da 53,6% studenata i 20,3% studentica participira u tjelesnim aktivnostima, a 11% od svih studenata je habitualno tjelesno aktivno u sportskim, rekreacijskim ili natjecateljskim aktivnostima. Autori ističu da povremena tjelesna aktivnost, u koju je uključeno 40,8% studentica, nije dovoljna za učinkovit povoljan utjecaj na organizam, a razlozi za ovakvo ponašanje najvjerojatnije su nedostatak razvijenih navika tjelesnog vježbanja.

Opservacijom navedenih istraživanja na studentskoj populaciji može se primijetiti da suprotno znatne razlike u odnosu na spol studenata. Tako je očito da se fizičkim aktivnostima bave u većem broju studenti nego studentice. Uzorak studenata u mom istraživanju čine uglavnom studentice (94%) što općenito odgovara proporciji spolne zastupljenosti u populaciji studenata Pedagoškog fakulteta Univerziteta u Sarajevu. Razlike u bavljenju fizičkim aktivnostima mogle pripisati razvojnim čimbenicima i većoj tjelesnoj aktivnosti dječaka u odnosu na djevojčice još od najranije dobi (Berk, 2007./2008.). Podaci provedenog istraživanja sukladni su i podacima istraživanja stranih autora (Leslie i sur., 1999.; Pate i sur., 1995.; Booth i sur., 1997.) čiji rezultati ukazuju da se i u SAD-u i u Australiji tjelesnim aktivnostima bavi manje od 50% studenata. Ovi autori naglašavaju nužnu intervenciju povećanja razine tjelesne aktivnosti u mladima, posebno u mladima djevojaka. S obzirom na rastuće zahtjeve prema učiteljskoj struci, ova preporuka svakako se odnosi i na populaciju budućih učitelja i učiteljica.

Zaključak

Na osnovu istraživanja može se zaključiti da se fizičkom aktivnošću bavi samo 17 (17%) studenata. Fizička aktivnost kojom se studenti najčešće bave je aerobik i teretana, što je razumljivo s obzirom da se radi o ženskoj populaciji. Bavljenje sportom i fizičkom aktivnošću

nedovoljno je u odnosu na njihov poziv i važnost bavljenja fizičkom aktivnošću. Većina anketiranih studenata se nekad rekreativno bavila fizičkom aktivnošću. Veliki procenat studenata provodi sedentarni način života zbog manjka slobodnog vremena i novca, kao i zbog prevelikog broja obaveza na fakultetu. Učitelji prije svega moraju znati koja je to važnost svakodnevnih fizičkih aktivnosti da bi to mogli prenijeti na učenika i spriječiti negativne efekte današnjeg sedentarnog načina života. Pet je važnih razloga zbog kojih se treba svakodnevno vježbati. Bilo koja fizička aktivnost aktivno ili rekreativno sagorijeva kalorije, oblikuje mišiće, daje energiju, čuva zglobove i kroz bavljenje fizičkom aktivnošću lako se nauči koliko je organizmu potrebno te aktivnosti. Za studentsku populaciju se podrazumijeva da su oni zdravi, ali da su to mladi koji često zanemaruju svoje zdravlje, posežu za cigaretama i alkoholom, nepravilno se hrane i rijetko se bave sportom. Sve te loše navike utječu na njihovo zdravlje.

Literatura

1. Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T., & Ciliga, D. (2005.). Participation in leisure activities and self – perception of health in the students of University of Split. *Kinesiology*, 37,1, 21-31.
2. Berk, L.E. (2007./2008.). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
3. Booth, M., Bauman, A., Owen, N., & Gore, C.J. (1997.). Physical activity preferences, preferred sources of assistance, and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. *Preventive Medicine* 26, 131-137.
4. Caput Jogunica, R. i Čurković, S. (2007.). Indeks tjelesne aktivnosti i fitness samoprocjena studenata Agronomskog fakulteta u Zagrebu. U: M. Andrijašević (ur.), *Zbornik radova Sport za sve u funkciji unaprjeđenja kvalitete života*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str. 319-326.
5. Čudina – Obradović, M. (2008.). *Da sam ja učiteljica*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Čurković, S., Bagarić, I., Straža, O., i Šuker, D. (2009.). Angažiranost studenata u sportsko- rekreativnim izvannastavnim aktivnostima tjelesne i zdravstvene kulture. U B. Neljak (ur.), *Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 400-403.
7. Edwards, S. (2006.). Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 36, 2, 357-373.
8. Faulkner, G. i Carless, D. (2006.). Physical Activity in the Process of Psychiatric Rehabilitation: Theoretical and Metodological Issues. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29, 4, 258-266.
9. Hallal, P.C., Victoria, C.G., Azevedo, M.R. i Wells, J.C.K. (2006.). Adolescent Physical Activity and Health: A Systematic Review. *Sports Med*, 36, 12, 1019-1030.
10. Kovačević, Ž., Mihaljević, D., i Paušić, J. (2008.). Zdravstveni status i tjelesna aktivnost studenata Medicinskog fakulteta. U B. Neljak (ur.), *Zbornik radova 17. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 524-527.
11. Lauder, W., Mummery, K., Jones, M. i Caperchione, C. (2006.). A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychology, Health and Medicine*, 11, 2, 233-245.

12. Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, JF., & Kai Lo, S. (1999.). Insufficiently Active Australian College Students: Perceived Personal, Social, and Environmental Influences. *Preventive Medicine* 28.
13. Macanović, G., Marković, D., Ferati, A., Arsić, J., Jocić, I. Arsić, K. (2013.). Fizička aktivnost studenata. *PONS – medicinski časopis*, Vol. 10 (4), str. 137-141.
14. Nikolić, I., Pahić, T. (2010.). Sportsko – rekreacijske aktivnosti i stavovi prema njima i te povezanost bavljenja tjelesnim aktivnostima s roditeljskom tjelesnom aktivnosti i usamljenošću kod studenata Učiteljskog fakulteta. *Napredak*, Vol. 152 (2), str. 289-303.
15. Pate, R., Pratt, M., Blair, S., Haskell, W., Macera, C., & Bouchard, C. (1995.). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273, 5.
16. Stephens. T., Jacobs, D.R., & White, C.C. (1985.). *A descriptive epidemiology of leisure time physical activity*. Dostupno na web stranici: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424724/>. (Preuzeto: 14. 2. 2018.)
17. Vračan, D., Pisačić, T., Slaćanac, K. (2009.). Stavovi prema vježbanju i interesi prema pojedinim sportskim aktivnostima studenata Arhitektonskog i Geodetskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. U B. Neljak (ur.), *Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 522-527.
18. World Health Organisation (1946.). *Constitution*. New York: WHO.

PHYSICAL ACTIVITY OF FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES STUDENTS

Abstract

Today's contemporary society is characterized by extremely decreased motor activity and an increasing number of people whose lifestyle can be labeled as „sedentary“, including the school youth and student population. They spend 4-5 hours a day sitting in school benches, 1-3 hours in front of the TV, 1-2 hours on the computer and a couple of hours more for other „sedentary“ activities, outside the school and the house. Physical activity decreases the danger of obesity, improper body posture and the occurrence of physical deformities, such as: spine deformity, chest deformity, legs deformity and feet deformity. The goal of this research is to examine the frequency of physical activity of the students of Faculty of Educational Sciences. In this research was included 100 students from I to V year. Survey questionnaire was the used method.

Key words: health, physical activity, students.