

KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U STRUKTURI SLOBODNOG VREMENA STUDENATA ZAGREBAČKOG SVEUČILIŠTA

1. UVOD

Značaj fizičke kulture u uvjetima suvremene civilizacije trebalo bi uvijek iznova isticati, jer praksa dokazuje da ljudi još uvijek nisu potpuno svjesni negativnih posljedica koje nosi moderno društvo. Nedostatak kretanja narušava neuro-motoričku regulaciju funkcije organizma, dovodi do opadanja tjelesnih sposobnosti i poremećaja u aktivnosti između organskih sistema, smanjujući adaptivne mogućnosti organizma i umne i fizičke sposobnosti (Dragutinović, 1985.). Negativne posljedice nisu zaobišle ni studente pred kojima su veliki napori i obveze samih programa studija. Ovisno o fakultetu koji pohađaju i obvezama kojima im pripadaju ovisit će i njihovo slobodno vrijeme, a prema tome i odabir aktivnosti u tom vremenu. Slobodno vrijeme pripada kategoriji dokolice tj. vremenu izvan radnog vremena koje služi zabavi, provodu ili osobnim interesima. Razina ukupne dnevne aktivnosti i aktivnosti u slobodnom vremenu ovisi o čitavom nizu unutrašnjih čimbenika i čimbenika okoline, ali također i o navikama stečenim za vrijeme školovanja. Nameću se pitanja: Kakve navike kretanja i vježbanja posjeduju studenti zagrebačkog sveučilišta?; Kakvim aktivnostima se bave u slobodno vrijeme? U kojem su opsegu zastupljene sportske aktivnosti u slobodnom vremenu studenata?; Za koje sportske aktivnosti studenti pokazuju najveći interes?

2. METODE

Uzorak ispitanika

Uzorak sačinjava 615 ispitanika studentske populacije zagrebačkog sveučilišta, od čega 229 muških ispitanika i 386 ženskih. Ispitanici pripadaju fakultetima: Učiteljska akademija, Fakultet elektrotehnike i računarstva, Fakultet strojarstva i brodogradnje te Prirodoslovno-matematički fakultet. Prosječna dob ispitanika iznosi 19,57 godina.

Uzorak varijabli

Uzorak varijabli predstavlja odgovore na šest pitanja iz provedene ankete (od ukupno 14 pitanja) vezanih za količinu slobodnog vremena i bavljenje sportskom aktivnošću. Pitanja: Bavite li se sada sportom?; Koliko se dugo bavite sportskom

aktivnošću?; Koliko se puta tjedno bavite sportskim aktivnostima?; Kojom od navedenih sportskih aktivnosti se bavite?; Imate li kakvih subjektivnih poteškoća sa zdravljem?; te Imate li kakvih zdravstvenih smetnji? Na sva pitanja ponuđeno je više mogućih odgovora, stupnjevanih od najniže do najviše vrijednosti. Na prva tri pitanja ispitanicima je ponuđen odabir samo jednog odgovora dok je na ostala tri omogućen višestruk odabir.

Obrada podataka

Podaci su obrađeni programom Statistica for Windows, verzija 5.0. Korištene su: analiza frekvencija (F) i postotaka (%) kako bi se ustanovili omjeri među spolovima te multivarijantna analiza varijance (MANOVA) u kojoj je kriterij razlikovna varijabla 'Fakultet', a prediktorske varijable predstavljaju pitanja: Bavite li se sada nekim sportom? (BAVSPO), Imate li kakvih subjektivnih poteškoća? (SUBPOTZ) i Imate li kakvih zdravstvenih smetnji? (ZDRSMET).

3. REZULTATI I DISKUSIJA

Tablica 1. Studenti koji se bave sportskim aktivnostima

Ovisno o fakultetu	Da	%	Ne	%
Učiteljska akademija	93	55,69	74	44,31
FER	11	100	0	0
Fakultet strojarstva i brodogradnje	81	71,68	32	28,32
PMF	172	53,09	152	46,91
Ukupno^{svi}	357	58,05	258	41,95
Ovisno o spolu	Da	%	Ne	%
Ž	192	49,75	194	50,25
M	165	72,05	64	27,95
Ovisno o vremenskom razdoblju bavljenja	N _M	%	N _ž	%
Zadnjih 6 mjeseci	46	20,09	189	48,96
1 godinu	18	7,86	56	14,51
2	6	2,62	21	5,44
3	9	3,93	24	6,22
4	13	5,68	19	4,92
5	137	59,83	77	19,95
Ovisno o broju treninga tjedno	N _M	%	N _ž	%
0	11	4,80	50	12,95
1x tjedno	79	34,50	192	49,74
2	54	23,58	82	21,24
3	46	20,09	47	12,18
4	23	10,04	11	2,85
5	16	6,99	4	1,04

Rezultati u tablici 1. pružaju uvid u zanimljive podatke. Naime, ako pogledamo rezultate **‘ovisno o fakultetu’**, oni ukazuju na relativno visok postotak studenata koji se bavi nekom sportskom aktivnošću (čak 58,05%), ali ako pogledamo rezultate **‘ovisno vremenskom razdoblju bavljenja’** i **‘ovisno o broju treninga tjedno’** uočava se velika razlika među spolovima. Sportom povremeno ili rekreativno bavi se svaka druga studentica, dok je među studentima taj postotak veći (čak 72,05%). Nadalje, 59,83% studenata sportskom se aktivnošću bavi duže od pet godina 2-3x tjedno (njih 43,67%) dok se 63,47% studentica bavi sportom zadnjih šest mjeseci do godinu dana i to samo do 1x tjedno. S obzirom da su ispitanici većinom bruceši, takav podatak o ženskom dijelu populacije prilično je zabrinjavajući jer govori da, za razliku od studenata, studentice nemaju stečene sportske navike te se ograničavaju na bavljenje sportskim aktivnostima samo u sklopu kolegija TZK-a. Takva tjelesna aktivnost nedovoljna je da kod njih potakne potrebne transformacijske procese za održavanje i unapređenje sposobnosti.

Mnogi sportski stručnjaci iz susjedne nam Slovenije (Petkovšek, 1981.; Stanič, 1992.; Burnik i Stanič, 1996.; Majerič, 1999.; Majerič, 2000.; Majerič, Strel i Tušak, 2001.) ukazuju na neadekvatne uvjete za sportsku aktivnost studenata pri sportskom fakultetu. Kakva je tek situacija pri ostalim ‘nesportskim’ fakultetima, pitanje je koje se nameće.

U tablici 2. mogu se vidjeti koje sportske aktivnosti preferiraju studenti anketirani na četiri fakulteta.

Tablica 2. *Kojom od navedenih sportskih aktivnosti se bavite?*

Sportovi	N _m	%	N _z	%	N _{uk}	%
Nijedan	24	10%	93	24%	117	19%
Sportske igre	144	63%	67	17%	211	34%
Borilačke vještine	13	6%	13	3%	26	4%
Tenis, badminton, squash	24	10%	21	5%	45	7%
Teretana	37	16%	44	11%	81	13%
Aerobik, korekt. gimnastika, pilates, ples	23	10%	145	38%	168	27%
Trčanje, plivanje, vožnja biciklom	58	25%	118	30%	176	29%

Studenti koji u slobodno vrijeme odabiru sportske aktivnosti kao način dokoličarenja najčešće odabiru sportske igre (nogomet, košarka, odbojka... 34 %). Trčanje, vožnja biciklom i plivanje, kao aktivnosti koje se provode vani na zraku i koje su vezane uz prirodu, drugi su najčešći odabir studenata (29%) a vrlo čest odabir je i aerobik, pilates i ples. Kao što je bilo i za pretpostavit studentice su

tradicionalno naklonjene aerobiku i plesu (38%), za razliku od svojih kolega koji su naklonjeniji kolektivnim sportovima (63%). Zanimljiv podatak je taj da podjednako vole provoditi vrijeme u prirodi trčeći i vozeći bicikl (30/25 %). Za pretpostaviti je da su to sportske aktivnosti s najboljim preduvjetima i mogućnostima koje grad Zagreb pruža studentima (SRC Jarun, dugačak nasip, grad u ravnici...).

Svaki fakultet nameće određene obveze (obvezna predavanja, skupljanje potpisa, kolokviji, ispiti i sl.), koje variraju od fakulteta do fakulteta. Na pitanje, utječe li odabir fakulteta na odabir aktivnosti u slobodno vrijeme (sportske ili nesportske aktivnosti) te je li taj određeni odabir utječe na zdravlje samih studenata, Multivarijantna analiza varijance pokazuje slijedeće:

Tablica 3. Multivarijantna analiza varijance

MANOVA- multivarijantna analiza varijance				
Kriterij = fakultet Prediktori = BAVSPO, SUBPOTZ, ZDRSMET				
Wilks' Lambda	Rao's R	df 1	df 2	p-level
0,881	8,786	9,000	1482,000	0,000

Rezultati multivarijantne analize varijance (tablica 3.) pokazuju da se studenti i studentice različitih fakulteta, Učiteljske akademije, FER-a, Fakulteta strojarstva i brodogradnje i PMF-a (kriterij = fakultet) statistički značajno razlikuju u varijablama: Bavite li se sportom? (BAVSPO), Imate li kakvih subjektivnih poteškoća? (SUBPOTZ) i Imate li kakvih zdravstvenih smetnji? (ZDRSMET), jer je razina pogreške zaključivanja 0.000. Više od 50% ispitanih studenata sa sva četiri fakulteta bave se sportskom aktivnošću u vrijeme dokolice. Taj je podatak naočigled izvrstan, ali ako se pažljivije pogleda Tablica 1. može se uočiti velika razlika, kako među fakultetima tako i među spolovima. Učiteljska akademija i PMF kao 'pretežno ženski' fakulteti pokazali su vrlo velik postotak za sport-nezainteresiranih studentica (<50% studentica *NE BAVI* se uopće nikakvom sportskom aktivnošću). Ono malo zainteresiranih studentica bavi se uglavnom 'ne-momčadskim' sportskim aktivnostima (aerobikom, plesom, trčanjem ili bicikliranjem – vidi tablicu 2.) jedan puta tjedno unatrag šest do 12 mjeseci, te vrlo brzo gubi interes za istim, možda upravo iz razloga što nemaju 'ekipu koja ih tjera' na samu aktivnost. Takav podatak je poražavajući te je apsolutno shvatljivo da većina studentica ima raznorazne subjektivne poteškoće koje rješava uzimanjem tableta za smirenje ili protiv bolova (visokih 52%).

Kod studenata situacija je potpuno obrnuta, čak 72% bavi se kontinuirano (unatrag pet godina) različitom sportskom aktivnošću dva do tri puta tjedno, te

nemaju apsolutno nikakvih subjektivnih poteškoća (nemir, nervoza, nesаница, bijes i sl.). Iako FSB i FER slove kao ‘pretežno muški’ i ‘vrlo teški’ fakulteti s puno obveza, unatoč tome studenti se u slobodno vrijeme uspjevaju baviti sportom u vrlo visokom postotku (FER 100%; FSB 72% ispitanika). Kao ‘ispušni ventil’, odmor od učenja studenti najčešće odabiru sportske momčadske igre koje su i izvrstan način druženja, povezivanja te stvaranja prijateljstva.

Dobiveni rezultati u tablicama daju naslutiti da bavljenje sportskom aktivnošću, kao i subjektivan doživljaj zdravlja te zdravstvene tegobe samih studenata ovisi o odabranom fakultetu, ali i o spolu. Svakako, ova informacija zahtjeva daljnja istraživanja u tom pravcu.

4. ZAKLJUČAK

Primarni interes ovog istraživanja bio je otkriti koliko slobodnog vremena studenti posvećuju sportskim aktivnostima, koje sportske aktivnosti preferiraju više, te kako i je li takav odabir provođenja slobodnog vremena i odabir samog fakulteta utječe na percepciju njihovog subjektivnog stanja i zdravlja. Na uzorku od 615 studenata i studentica zagrebačkog sveučilišta, prosječne starosne dobi 19,57 godina, provedena je anketa s pitanjima vezanim uz provođenje slobodnog vremena. Rezultati ankete pokazali su značajne razlike između muške i ženske populacije. Lošiji rezultati izraženiji su kod studentica. Studentice većinu svog slobodnog vremena posvećuju učenju te nemaju stečenu naviku bavljenja sportskim aktivnostima, jer se njima bave tek posljednjih šest do 12 mjeseci do jedan puta tjedno. Za razliku od svojih kolegica, studenti posjeduju naviku bavljenja sportom, a većinu slobodnog vremena provode baveći se različitim sportskim aktivnostima, najčešće raznim sportskim igrama, dva do tri puta tjedno tijekom posljednjih pet godina. Kod njih nisu ustanovljene nikakve značajnije subjektivne poteškoće ni zdravstvene tegobe što se može povezati s njihovom sportskom angažiranošću.

Na kraju, području istraživanja načina provođenja slobodnog vremena mladih trebalo bi posvetiti više pažnje kao i stvaranju sportskih navika u svrhu poboljšanja kvalitete života. *Mens sana in corpore sano* zlatna je poslovice koja se lako zaboravlja. Redovita, primjerena sportsko-rekreacijska aktivnost treba ući u svakodnevni raspored mladih. Posebnu pažnju treba posvetiti programima studentica koje ne pokazuju interes za bavljenje sportom.

5. LITERATURA

1. Dragutinović, S. Kineziološka aktivnost u strukturi slobodnog vremena studenata, magistarski rad, 1985. g, mentor: Mraković, M., Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

2. Ilišin, V.(2002.), Interesi i slobodno vrijeme, u knjizi, Fanuko, N. Ilišin, V. Marinović D.
3. Zbornik radova, Slobodno vrijeme i igra, Znanstveno-stručno savjetovanje, 9. zagrebački sajam sporta i nautike, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Zagreb 24-26.02.2000.,urednica: Mirna Andrijašević
4. Majerič, M.; Strel, J. i Tušak, M. (2002.). Some changes in sport participation of Ljubljana University students in the period 1979-2001. 3rd international scientific conference, 2002. Opatija, Croatia.