

*Vesna Širić
Stipe Blažević
Zoran Vladović*

Prethodno znanstveno priopćenje

ANALIZA INTERESA STUDENATA PREMA KINEZIOLOŠKIM AKTIVNOSTIMA

1. UVOD

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture na Pravnom fakultetu u Osijeku obvezna je na I. i II. godini integriranih i stručnih studija. Na višim godinama studija nema organiziranih oblika nastave, ni kao izborne ni kao fakultativne.

S obzirom na činjenicu da je nastava tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju posljednji obvezni i organizirani oblik tjelesnih aktivnosti, iznimno je važno razviti svjesnost o potrebi svakodnevnog vježbanja i o pozitivnim učincima istog na zdravstveni status ljudskog organizma, te studente osposobiti za individualno tjelesno vježbanje što i jest jedan od ciljeva nastave tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju (prema Caput-Jogunica i sur., 2007.).

Cilj ovog istraživanja je utvrditi postoji li svjesnost studentske populacije o važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti, upražnjavaju li sportske ili rekreacijske aktivnosti u svoje slobodno vrijeme ili ih zadovoljava količina vježbanja na nastavi, te postoji li interes i koliki za uvođenje nastave tjelesne i zdravstvene kulture na više godine studija u obveznom ili izbornom obliku.

2. METODE ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je provedeno na 176 studenata prve i druge godine integriranog studija Pravnog fakulteta u Osijeku. Podaci su prikupljeni mjerenjem tjelesne težine i visine, na osnovi kojih je izračunat indeks tjelesne mase za svakog ispitanika, te anonimnim anketnim upitnikom. Pitanja u upitniku obuhvatila su dob i spol ispitanika, važnost kretanja i tjelesne aktivnosti za ispitanike, bavljenje sportskom ili rekreativnom aktivnošću i učestalost bavljenja ispitanika istom te moguće razloge bavljenja tjelesnom aktivnošću. Nadalje, zadovoljava li fond sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture njihovu potrebu za kretanjem i bi li željeli obveznu ili izbornu nastavu na višim godinama studija.

Na postavljene tvrdnje i pitanja ispitanici su odgovarali zaokruživanjem jednog od ponuđenih odgovora.

Numerički podaci prikazani su aritmetičkom sredinom i standardnom devijacijom. Kategorički podaci predstavljeni su apsolutnim i relativnim frekvencijama. Razlike numeričkih varijabli između skupina studenata i studentica testirane su Studentovim t-testom. Razlike u razdiobi kategoričkih varijabli i proporcijama između skupina studenata i studentica testirane su χ^2 -testom, a po potrebi Fisherovim egzaktnim testom. Trend proporcija testiran je Cochran-Armitage testom (Armitage P, Berry G. *Statistical Methods in Medical Research*. 3. izd. Oxford: Blackwell Science Ltd; 2000.). Sve P vrijednosti su dvostrane. Razlike proporcija ocijenjene su 95% rasponom pouzdanosti prema preporučenoj metodi (Altman DG, Machin D, Bryant TN, Gardner MJ, urednici. *Statistics With Confidence*. 2. izd. London: BMJ Books, 2000.). Statistička analiza učinjena je programom Statistica 7.0.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Anketom je obuhvaćeno 64 (36.4%) studenta i 112 (63.6%) studentica u dobi od 18 do 21 godine (prosječna dob 19 godina, SD 0.5). Indeks tjelesne mase ispitivanih studenata veći je nego u studentica (Studentov t-test, $P < 0.001$).

Kretanje i tjelesna aktivnost zauzimaju važnije mjesto u životu studenata nego u studentica (χ^2 -test, $P < 0.001$). Svega 10 (15.7%) studenata je neodlučno ili ne smatra kretanje i tjelesnu aktivnost važnim, dok na isti način razmišljaju 42 (37.5%) studentice (*Tablica 1*).

Tablica 1. Razdioba stupnjeva važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti u životu studenata ($N=64$) i studentica ($N=112$)

	Spol		Ukupno N (%)
	Muški N (%)	Ženski N (%)	
Uglavnom nije važno	6 (9.4)	24 (21.4)	30 (17.0)
Ne mogu se odlučiti	4 (6.3)	18 (16.1)	22 (12.5)
Uglavnom je važno	32 (50.0)	64 (57.1)	96 (54.5)
U potpunosti je važno	22 (34.4)	6 (5.4)	28 (15.9)
Ukupno:	64 (100)	112 (100)	176 (100)

Studenti i studentice različito su uključeni u sportske ili rekreacijske aktivnosti u slobodno vrijeme (χ^2 -test, $P < 0.001$). Više od 90% studenata se barem ponekad bavi nekom sportskom ili rekreacijskom aktivnošću u svoje slobodno vrijeme, dok je među studenticama takvih nešto više od 80% (*Tablica 2*).

Tablica 2. Razdioba bavljenja sportskim ili rekreativnim aktivnostima studenata (N=64) i studentica (N=112)

Sportska ili rekreativna aktivnost u slobodno vrijeme	Spol		Ukupno N (%)
	Muški N (%)	Ženski N (%)	
Ne	5 (7.8)	20 (17.9)	25 (14.2)
Ponekad	13 (20.3)	65 (58.0)	78 (44.3)
Da	46 (71.9)	27 (24.1)	73 (41.5)
Ukupno:	64 (100)	112 (100)	176 (100)

Skupine studenata i studentica koje se bave nekom sportskom ili rekreativnom aktivnošću razlikuju se prema učestalosti bavljenja tom aktivnošću u svoje slobodno vrijeme (χ^2 -test, $P < 0.001$). Dva i više puta tjedno sportskim se aktivnostima bavi 78% studenata, a tek nešto više od 61% studentica (Tablica 3.).

Tablica 3. Učestalost bavljenja sportskim ili rekreativnom aktivnostima studenata (N=59) i studentica (N=92) koji su uključeni u neku sportsku ili rekreativnu aktivnost

	Spol		Ukupno N (%)
	Muški N (%)	Ženski N (%)	
jedan put tjedno	13 (22.0)	33 (35.9)	46 (30.5)
od dva do tri puta tjedno	26 (44.1)	51 (55.4)	77 (51.0)
više od tri puta tjedno	20 (33.9)	8 (8.7)	28 (18.5)
Ukupno:	59 (100)	92 (100)	151 (100)

S obzirom da su se 5 studenata i 20 studentica izjasnili kako se ne bave ničim, a poslije su ipak odgovarali koliko učestalo i iz kojih razloga (vjerojatno su mislili na nastavu), isključeni su iz ta dva pitanja (koliko često i zašto) i zato ih je tu ukupno 59 M i 92 Ž.

Najučestaliji razlog bavljenja sportskim ili rekreativnim aktivnostima kod studenata je unapređenje zdravlja, dok je za studentice to estetski razlog (Tablica 4.).

Tablica 4. Razlozi bavljenja sportskim ili rekreativnom aktivnostima studenata (N=59) i studentica (N=92) koji su uključeni u neku sportsku ili rekreativnu aktivnost

Razlog	Spol		Razlika % (M-Ž)	95% raspon pouzdanosti	P*
	Muški N (%)	Ženski N (%)			
Estetski razlog	11 (18.6)	47 (51.1)	-32.4	-45.2 do -17.0	<0.001
Unapređenje zdravlja	42 (71.2)	44 (47.8)	23.4	7.2 do 37.4	0.007
Druženje i sklapanje prijateljstava	14 (23.7)	4 (4.3)	19.4	8.4 do 31.9	0.001

- **Fisherov egzakti test**

Studenti i studentice imaju podjednak stav o fondu sati tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetu (Fisherov egzakti test, $P=0.055$). S tvrdnjom da fond sati tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetu zadovoljava njihovoj potrebi za kretanjem u potpunosti ili uglavnom se slaže 50% studenata i 62.5% studentica (Tablica 5). Sveukupno, najveći broj studenata i studentica, njih 75 (42.6%) uglavnom se slaže s tom tvrdnjom. Stav o fondu sati tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetu nije povezan s uključenošću ispitanika u sportske ili rekreativne aktivnosti u slobodno vrijeme (Fisherov egzakti test, $P=0.079$).

Tablica 5. Razdioba stupnjeva slaganja s tvrdnjom o dostatnosti broja sati tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetu studenata (N=64) i studentica (N=112)

	Spol		Ukupno N (%)
	Muški N (%)	Ženski N (%)	
U potpunosti se slažem	9 (14.1)	18 (16.1)	27 (15.3)
Uglavnom se slažem	23 (35.9)	52 (46.4)	75 (42.6)
Ne mogu se odlučiti	3 (4.7)	14 (12.5)	17 (9.7)
Uglavnom se ne slažem	23 (35.9)	24 (21.4)	47 (26.7)
Uopće se ne slažem	6 (9.4)	4 (3.6)	10 (5.7)
Ukupno:	64 (100)	112 (100)	176 (100)

Udio studenata koji smatraju da nastavu tjelesne i zdravstvene kulture treba uvesti na višim godinama studija kao obvezni predmet veći je nego udio studentica koji imaju isto mišljenje (51.6% prema 25.9%, razlika 25.7%, 95% raspon pouzdanosti 10.8% do 39.5%, Fisherov egzakti test, $P=0.001$).

Tablica 6. Stav ispitanika (N=176) prema uvođenju tjelesne i zdravstvene kulture kao obaveznog ili izbornog kolegija u nastavu viših godina studija s obzirom na stupanj važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti

Kretanje i tjelesna aktivnost	Kolegij		Ukupno N
	Izborni N (%)	Obvezni N (%)	
Uglavnom nije važno	24 (80.0)	6 (20.0)	30
Ne mogu se odlučiti	16 (72.7)	6 (27.3)	22
Uglavnom je važno	67 (69.8)	29 (30.2)	96
U potpunosti je važno	7 (25.0)	21 (75.0)	28

Udio ispitanika koji smatraju da nastavu tjelesne i zdravstvene kulture treba uvesti na višim godinama studija kao obvezni predmet povećava se s povećanjem stupnja važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti (Tablica 6., Cochran-Armitage test, $P < 0.001$). Isto vrijedi i s obzirom na stupanj uključenosti u sportske ili rekreativne aktivnosti u slobodno vrijeme (Tablica 7., Cochran-Armitage test, $P = 0.011$).

Tablica 7. Stav ispitanika (N=176) prema uvođenju tjelesne i zdravstvene kulture kao obaveznog ili izbornog kolegija u nastavu viših godina studija s obzirom na stupanj uključenosti u sportske ili rekreativne aktivnosti u slobodno vrijeme

Sportska ili rekreativna aktivnost u slobodno vrijeme	Kolegij		Ukupno N
	Izborni N (%)	Obvezni N (%)	
Ne	17 (68.0)	8 (32.0)	25
Ponekad	60 (76.9)	18 (23.1)	78
Da	37 (50.7)	36 (49.3)	73

4. ZAKLJUČAK

Istraživanje je provedeno na uzorku od 176 studenata i studentica I. i II. godine integriranog studija Pravnog fakulteta u Osijeku, koji redovito pohađaju nastavu tjelesne i zdravstvene kulture.

Obrada rezultata istraživanja navodi na sljedeće zaključke:

- kretanje i tjelesna aktivnost zauzimaju važnije mjesto u životu studenata nego studentica;
- studenti se u svoje slobodno vrijeme više bave nekom sportskom ili rekreacijskom aktivnošću od studentica;

- osnovni motiv za bavljenje sportskim ili rekreacijskim aktivnostima studentima je unapređenje zdravlja, dok su studenticama važniji estetski razlozi;
- 42,6% studenata i studentica smatra kako fond sati obvezne nastave tjelesne i zdravstvene kulture zadovoljava njihove potrebe za kretanjem;
- pokazalo se da stav o fondu sati nije povezan s uključenosti ispitanika u sportske ili rekreacijske aktivnosti u slobodno vrijeme;
- 53,1% studenata i studentica žele obveznu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture na višim godinama studija;
- studenti u većem broju od studentica smatraju da bi nastavu tjelesne i zdravstvene kulture trebalo uvesti kao obvezni kolegij na više godine studija;
- stav o uvođenju obvezne nastave povezan je sa stavom o važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti kao i s uključenosti u sportske ili rekreacijske aktivnosti u slobodno vrijeme.

Rezultati ukazuju da kod studenata i studentica postoji svjesnost o važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti, ali pitanje je koliki utjecaj na tu spoznaju ima osobno iskustvo, a koliko je takav stav usvojen učenjem ili je formiran utjecajem medija. Sama spoznaja je nedovoljna da ih i pokrene, posebice studentice. Moguće razloge može se tražiti u materijalnoj situaciji, neznanju o vrstama i oblicima sportskih i rekreacijskih aktivnosti, preopterećenju obvezama na fakultetu ili jednostavno nezainteresiranosti. Zanimljivo je da onaj dio ispitanika koji bar ponekad upražnjava sportske ili rekreacijske aktivnosti želi imati organizirano vježbanje, najvjerojatnije iz razloga jer su im tada osigurani prostori i rekviziti.

S obzirom da je istraživanje pokazalo da ova populacija zna da su kretanje i tjelesna aktivnost važni potrebno je raditi na razvijanju navike redovitog tjelesnog vježbanja i u svrhu ispunjenja tog cilja nastavu bi svakako trebalo uvesti i na više godine studija, barem kao izborni predmet.

5. LITERATURA

1. Altman, D.G., Machin, D., Bryant, T.N., Gardner, M.J. urednici, (2000.) *Statistics With Confidence*. 2. izd. London: BMJ Books.
2. Armitage, P., Berry, G. (2000.) *Statistical Methods in Medical Research*. 3. izd. Oxford: Blackwell Science Ltd.
3. Caput-Jogunica, R., Bagarić, I., Babić, D., Ćurković, S., Špehar, N., Alikalčić, V. (2007.) *Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju*, Sveučilište u Zagrebu.