

*Sanja Ćurković  
Irena Bagarić  
Ozren Straža  
Dragutin Šuker*

## **ANGAŽIRANOST STUDENATA U SPORTSKO-REKREATIVNIM IZVANNASTAVNIM AKTIVNOSTIMA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

### **1. UVOD**

Istraživanja naglašavaju sve veći porast tjelesne neaktivnosti u populaciji studenata (Vuillemin i sur. 2005., DeVahl i sur. 2005., Fogelholm i sur. 2006.). Brojne su korisnosti koje proizvodi tjelesna aktivnost na ljudski organizam. Istraživanja navode da umjereni redoviti tjelesni aktivnosti utječe na sve sustave ljudskog tijela, posebno na koštano-mišićni sustav tako što umanjuje bol u leđima, odgađa osteoporozu, utječe na kontrolu tjelesne mase, ali reducira i simptome depresije, anksioznosti i stresa (Read, 2007., Fogelholm i sur. 2006., Carroll i Dudfield, 2004.). Sudjelovanje u umjerenim tjelesnim aktivnostima ima i ekonomske koristi, posebno u terminu prevencije tj. manjeg opterećivanja zdravstvenog sustava s obzirom na to da su poznate posljedice tjelesne neaktivnosti na zdravlje i radnu sposobnost čovjeka. Podaci u ekonomski razvijenim zemljama impliciraju prisutnost velikih financijskih izdataka koji su nastali kao posljedica tjelesno neaktivnih i pretilih pojedinaca. Istraživanja navode da oko 6 % ukupnih troškova koji se odnose na brigu za zdravlje otpada na posljedice tjelesne neaktivnosti i debljinu (WHO, 2003.).

Posljedice tjelesne aktivnosti su posebno izražene u starijoj životnoj dobi, no to je proces koji traje godinama. Naime, neaktivnost u djetinjstvu i mladosti postupno narušava zdravlje pojedinca, a teže posljedice značajnije su prisutne u starijoj životnoj dobi.

S obzirom na prepoznatu važnost tjelesne aktivnosti kroz istraživanja na različitim populacijama ljudi, **cilj ovog rada** je istražiti prisutnost tjelesne aktivnosti u populaciji studenata. Zanima nas koliko studenti zagrebačkog Sveučilišta trenutno participiraju u kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme, te koliko su svjesni važnosti dobrobiti koje proizvodi tjelesna aktivnost na njihovo zdravlje.

## 2. METODE RADA

Istraživanje je provedeno na uzorku od 397 studenata (132 studenta i 265 studentice) dobi od 18 do 21 godine starosti. S obzirom da studenti dolaze iz različitih krajeva Republike Hrvatske možemo reći da se radi o populaciji hrvatskih studenata.

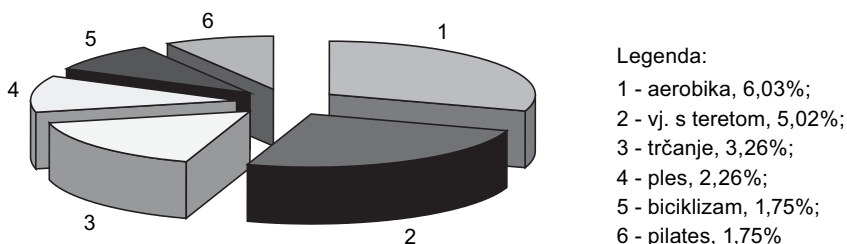
Primijenjen je anonimni upitnik koji se sastojao od : demografskih varijabli (dob, spol, godina studija, stalno mjesto boravka), te varijabli kojima se istražila sadašnja angažiranost u kineziološkim aktivnostima. Istraženo je koliko sudjeluju kao aktivni natjecatelji u sportu, te koliko participiraju u rekreativnim aktivnostima. Osim toga istražena je njihova subjektivna procjena stanja njihove tjelesne spremnosti, te što za njih predstavlja sudjelovanje u određenim sportsko-rekreativnim aktivnostima. Istraživanje je provedeno u ljetnom semestru akademske godine 2008./09. Podaci su obrađeni statističkim paketom Statistica 7.0. Izračunate se relativne frekvencije za svaku varijablu te prikazane tablično i grafički.

## 3. REZULTATI I RASPRAVA

Analiza sadašnjeg angažmana u kineziološkim aktivnostima pokazala je da se mali broj ispitanih studenata (svega 2%) aktivno bavi sportom i natječe u sportskom klubu i to u sportovima s loptom, borilačkim sportovima i kuglanju. Poznato je da je povećani izlazak iz sporta između 16. i 18. godine života. Razlozi za to su brojni (preseljenje, nemogućnost usklađenja sportskih i školskih obveza, povrede, gubitak interesa za sportom i dr.).

Rekreativno bavljenje sportom trebalo bi biti više zastupljeno u toj populaciji. Studenti bi trebali biti svjesni važnosti tjelesne aktivnosti kao sredstva koji pridonosi zdravom i kvalitetnijem načinu življenja iz kojeg proizlaze osim tjelesnog izgleda i dobre kondicije i utjecaj na sveukupni psiho-fizički osjećaj studenata.

Analiza sudjelovanja u rekreativnim aktivnostima je pokazala da ispitani studenti sudjeluju u različitim rekreativnim aktivnostima i to: nogometu, pilatesu, vježbama s teretom, košarci, planinarenju, trčanju, plesu, tenisu, odbojci, aerobici, vaterpolu, borilačkim vještinama, vožnji bicikla, plivanju, badmintonu i rolanju. Dio ispitanih studenata (31,16%) angažiran je u navedenim rekreativnim kineziološkim aktivnostima. Najučestalije birane rekreativne aktivnosti u ispitanom uzorku su aerobika (6,03%), vježbe s teretom (5,02%), trčanje (3,26%), plesne strukture (2,26%), biciklizam (1,75%) te pilates (1,75%).



Istraživanja na populaciji hrvatskih studenata pokazuju da su navedene aktivnosti na listi prioriteta već nekoliko godina. (Ćurković i sur. 2008.). Analiza ukupne tjelesne aktivnosti je doista niska u ispitanjima što je u skladu s ranije provedenim istraživanjima ne samo u Hrvatskoj nego i u zemljama Europe i šire (Read, 2007., Vuillemin i sur. 2005.).

Analiza subjektivne procjene stanja njihove tjelesne spremnosti (kondicije) je u skladu s njihovim sudjelovanjem u sportsko-rekreativnim aktivnostima. Naime, 61,30% ispitanih studenata svoju kondiciju procjenjuju kao izrazito lošu, a dodatnih 36,93% navodi da su u lošoj kondiciji. To nas ne čudi s obzirom na to da većina ispitanih studenata ne sudjeluje u sportsko-rekreativnim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme.

Kroz navedene parametre djelomično se dobio odgovor koliko su naši studenti svjesni važnosti tjelesne aktivnosti u smislu prevencije zdravlja i utjecaja na sveukupno psiho-fizičko dobro osjećanje. S obzirom na prisutnu veliku neaktivnost ne čudi da 41% navodi da im tjelesno vježbanje predstavlja veliki napor. Od ukupnog broja koji su prijavili sudjelovanje u nekoj sportsko-rekreativnoj aktivnosti 57,78% je navelo da vježba isključivo radi vlastitog zdravlja. Samo jedan student je izjavio da uživa u tjelesnoj aktivnosti.

#### 4. ZAKLJUČAK

Uvidom u navedene rezultate može se reći da je angažiranost naših studenata u kineziološkim aktivnostima u njihovo slobodno vrijeme zabrinjavajuća. Rezultati su pokazali da više od pola ispitanog uzorka (66,33%) ne participira u kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme. Iz tog razloga ne čudi da im tjelesna aktivnost predstavlja golemi napor. Dio studenata koji se bave nekom sportsko-rekreativnom aktivnošću je donekle svjesno važnosti iste na njegovo zdravlje. Primjetno je da ispitanici pokazuju da ne vole vježbati, niti uživaju u tome. Iz tog razloga se čini da je važno poraditi na motivaciji studenata, te na edukaciji koje su sve posljedice od tjelesne neaktivnosti i kako im se može pomoći da implementiraju tjelesnu aktivnost u svoju svakodnevnicu. Ne čudi sve veći broj istraživanja koji izvješćuju

o povećanoj prisutnosti depresivnih simptoma u populaciji studenata. Ukoliko se ovakav trend neaktivnosti nastavi i dalje, nije teško zamisliti koliko će i kako budući nositelji društva biti spremni podnijeti svakodnevne radne i životne napore, te kolika se iskoristivost radnih i umnih kapaciteta te populacije.

Istraživanja pokazuju da neaktivnost tijekom djetinjstva i mlade odrasle dobi pridonosi povećanom broju zdravstvenih problema u starijoj dobi. Iz tog razloga se preporuča dodatno istražiti mehanizme motivacije u studentskoj populaciji koji bi pomogli u uključivanje većeg broja studenata u različite sportsko rekreativne programe kroz nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture te kroz studentski sport.

## 5. LITERATURA

1. Carrol, S., Dudfield, M. (2004). What is the relationship between exercise and metabolic abnormalities? A review of the metabolic syndrome. *Sport Medicine*, 34, 371-418.
2. Ćurković, S., Alikalfić, V., Caput-Jogunica, R. (2008). Physical activity and diet habits on female students. 4<sup>th</sup> International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe, Ljubljana, Slovenia, 14-16 November.
3. DeVahl, J., King, R., Williamson, J.W. (2005). Academic Incentives for Students Can Increase Participation in and Effectivness of a Physical Activity Program. *Journal of American College Health*, 53(6), 295-298.
4. Fogelholm, M., Stallknecht, B., VanBaak, M. (2006). ECSS position statement: Exercise and obesity. *European Journal of Sport Science*. 6 (1) 15-24.
5. Reed, JA. (2007). Perception of the availability of recreational physical activity facilities on a university campus. *Journal of Am Coll Health*, 55(4):189-194.
6. Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S. (2005). Leisure time physical activity and healt-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41, 562-569.
7. World Health Organization (2003). *The European Health Report 2002*. URL: <http://www.who.dk/europeanhealth-report>. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, WHO Regional Publications. (skinuto: 14. 10 2007).
8. Bagarić, I., D. Babić, V. Blagojević, M. Strahonja (2008.). Subjektivna procjena studenata sportaša o natjecanju u malom nogometu na studentskom sportskom prvenstvu Sveučilišta u Zagrebu. Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa, 458-464.
9. Božić Fuštar, S., L. Podvalej, O. Straža (2008.). Subjektivna procjena studenata sportaša o natjecanju u odbojci na studentskom sportskom prvenstvu Sveučilišta u Zagrebu. Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa, 480-487.