

*Nataša Zenić
Ana Kovačević
Marino Krespi*

Originalni znanstveni rad

AFINITETI I RAZLOZI ZA TJELESNO VJEŽBANJE STUDENTSKE POPULACIJE

1. UVOD

Današnji urbani život ne omogućava većini ljudi dovoljno kretanja. Pojedinaac najveći dio svog vremena provodi sjedeći u uredu, u automobilu ili kod kuće. Kretanje je svedeno samo na najnužnije. Nažalost, ova konstatacija ne odnosi se samo na starije osobe, nego i na mlađe, koji nakon višestranog sjedenja u učionicama, odlaze kući pred TV ekrane ili ekrane od računala. Jasno je da su posljedice takvog načina življenja loše za sam organizam što je i dokazano čitavim nizom znanstvenih istraživanja (Martinsen 2008., Schindler i sur. 2008., Steele i sur. 2008.). Razlozi su to koji ukazuju na potrebu za bavljenjem nekom tjelesnom aktivnošću i sportom, a sve u cilju poboljšanja fizičkog (Schindler i sur. 2008., Steele i sur. 2008.), tako i u cilju djelovanja na psihičko stanje pojedinca (Martinsen 2008.).

Iz navedenih razloga jasno je da ljudima, i u starijem i u mlađem uzrastu, treba omogućiti da sudjeluju u nekoj tjelesnoj aktivnosti. Također bi trebalo voditi računa i o željama samih pojedinaca i ukoliko je to moguće omogućiti im sudjelovanje u aktivnostima koji sami preferiraju. Korist će u tom slučaju biti višestruka, budući da će u odabranim aktivnostima sudjelovati redovito te će u tome i uživati, pa će i rezultati takvog vježbanja biti značajni (Barr–Anderson i sur. 2008., Grieser i sur. 2008.).

Studentska populacija posebno je problematična, jer je to uzrast koji u svom svakodnevnom životu nije u prilici sudjelovati u tjelesnim aktivnostima. Populacija je to koja se više „ne igra”, a ne sudjeluje ni u organiziranim tjelesnim aktivnostima kao što je TZK. Među njima su rijetki oni koji redovito treniraju neku sportsku aktivnost, i – mada izgleda banalno, dovoljno su stari da imaju vozačke dozvole, pa se samim tim generalno malo kreću. Poštivanje njihovih afiniteta u tjelesnom vježbanju vjerojatno je ključni faktor koji bi ih mogao „zadržati” u programima tjelesnog vježbanja.

Stoga je cilj ovog rada bio utvrditi afinitete studentske populacije u pogledu tjelesnog vježbanja, a kako bi se na osnovi tih podataka pokušalo individualizirati pristup u planiranju i programiranju rekreativnog tjelesnog vježbanja u ovom uzorku.

2. METODE RADA

Uzorak ispitanika činilo je ukupno 405 ispitanika, i to 296 studentica i 119 studenata Sveučilišta u Mostaru, prosječne starosne dobi 22 godine. Uzorak je tijekom akademske godine 2007./08. slučajno odabran na Ekonomskom, Pravnom, Medicinskom, Agronomskom, Filozofskom, Građevinskom i Prirodoslovno-matematičkom fakultetu, te na Studijima računarstva i Više zdravstvene škole.

Svi ispitanici dragovoljno su i anonimno ispunili opsežni anketni upitnik koji je konstruiran i prethodno validiran (Kvesić i Zenić 2008.). Za potrebe ovog istraživanja izdvojene su sve skupine varijabli, i to varijable općih karakteristika ispitanika i varijable afiniteta za tjelesno vježbanje. U prvoj grupi varijabli nalazile su se: tjelesna visina, tjelesna težina, indeks tjelesne mase, samoprocjena fizičke kondicije, samoprocjena razine koncentracije pri obavljanju zadataka na studiju, zdravstveni status, konzumacija cigareta i alkohola, trenutno bavljenje sportom i rekreacijom. U drugoj skupini varijabli odvojeno su se utvrđivali afiniteti za potencijalno bavljenje sportom i rekreacijom. Ova skupina varijabli uključivala je nezavisnu procjenu afiniteta po pitanju potencijalnog utjecaja na: a) zdravstveni status; b) tjelesni izgled; c) psihičko stanje; d) poboljšanje kondicije i e) druženje.

Za sve varijable utvrđeni su deskriptivni statistički parametri, t-testom su utvrđene razlike između studentica i studenata, a povezanost između varijabli prvog i drugog skupa utvrđena je korelacijskom analizom.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 1. Deskriptivna statistika (AS- aritmetička sredina; SD – standarda devijacija) i analiza razlika među spolovima u analiziranim varijablama (t-test, p – razina značajnosti)

| | Muški | | Žene | | t-test | |
|--------------------------|--------|-------|--------|------|--------|------|
| | AS | SD | AS | SD | t-test | p |
| TV (cm) | 183,22 | 18,37 | 170,90 | 6,30 | 10,28 | 0,00 |
| TT (kg) | 82,15 | 13,87 | 61,07 | 7,09 | 20,33 | 0,00 |
| BMI (kg/m ²) | 24,07 | 4,15 | 20,93 | 1,96 | 10,37 | 0,00 |
| ZDR ST | 1,37 | 0,60 | 1,41 | 0,79 | -0,57 | 0,57 |
| FIZ KOND | 1,73 | 0,71 | 1,94 | 0,57 | -3,27 | 0,00 |
| KONC | 2,09 | 0,62 | 2,06 | 0,51 | 0,46 | 0,65 |
| CIGAR | 4,38 | 1,99 | 4,70 | 1,92 | 1,54 | 0,13 |
| ALKOH | 3,17 | 0,91 | 3,52 | 0,83 | -3,85 | 0,00 |
| SPORT | 1,48 | 0,67 | 1,75 | 0,70 | -3,64 | 0,00 |
| AFIN-ZDR | 1,38 | 0,60 | 1,15 | 0,38 | 4,41 | 0,00 |

Tablica 1. Nastavak

| | | | | | | |
|-----------|------|------|------|------|-------|------|
| AFIN-IZG | 1,63 | 0,71 | 1,28 | 0,50 | 5,48 | 0,00 |
| AFIN-PSI | 1,53 | 0,71 | 1,37 | 0,56 | 2,38 | 0,02 |
| AFIN-KOND | 1,24 | 0,51 | 1,11 | 0,31 | 3,29 | 0,00 |
| AFIN-DRUŽ | 1,27 | 0,55 | 1,30 | 0,56 | -0,45 | 0,66 |

Legenda: TV - tjelesna visina, TT - tjelesna težina, BMI - indeks tjelesne mase, ZDR ST – samoprocjena zdravstvenog stanja; FIZ KOND - samoprocjena fizičke kondicije, KONC - samoprocjena razine koncentracije pri obavljanju zadataka na studiju, CIGAR - konzumacija cigareta; ALKOH – konzumacija alkohola, SPORT - bavljenje sportom i rekreacijom; AFIN-ZDR – afinitet prema sportu zbog djelovanja na zdravstveni status; AFIN-IZG – afinitet zbog izgleda; AFIN-PSI – afinitet zbog psihičkog stanja; AFIN-KOND – afinitet zbog poboljšanja kondicije; AFIN-DRŽ – afinitet zbog druženja i socijalnog kontakta

Tablica 2. Korelacijska analiza - povezanost varijabli općeg stanja i konzumacije supstanci s varijablama afiniteta – razloga za uključivanje u programe tjelesnog vježbanja (* označava značajne korelacijske koeficijente)

| Muški | AFIN-ZDR | AFIN-IZG | AFIN-PSI | AFIN-KOND | AFIN-DRUŽ |
|-------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| TV | 0,05 | -0,02 | 0,01 | -0,06 | -0,08 |
| TT | 0,19 | -0,05 | 0,17 | -0,02 | 0,13 |
| BMI | 0,17 | -0,03 | 0,17 | 0,01 | 0,17 |
| ZDR ST | 0,19 | 0,04 | -0,05 | 0,20* | 0,21* |
| FIZ KOND | 0,09 | 0,10 | -0,08 | 0,09 | 0,15 |
| KONC | 0,17 | 0,13 | 0,08 | 0,07 | 0,16 |
| CIGAR | 0,22* | 0,26* | 0,03 | -0,19 | 0,25* |
| ALKOH | 0,29* | 0,26* | 0,20* | 0,34* | 0,32* |
| SPORT | 0,19 | 0,15 | -0,03 | 0,28* | 0,25* |
| Žene | | | | | |
| TV | 0,02 | -0,08 | 0,04 | -0,02 | -0,04 |
| TT | -0,01 | -0,14* | -0,03 | -0,04 | 0,04 |
| BMI | -0,03 | -0,11 | -0,07 | -0,03 | 0,08 |
| ZDR ST | 0,05 | -0,01 | -0,06 | 0,01 | 0,02 |
| FIZ KOND | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | -0,01 |
| KONC | 0,02 | 0,04 | -0,05 | 0,01 | 0,00 |
| CIGAR | -0,08 | -0,02 | -0,11 | -0,08 | 0,03 |
| ALKOH | -0,03 | 0,03 | 0,13* | 0,00 | 0,00 |
| SPORT PRIJE | 0,12 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,13* |

U Tablici 1. prikazani su deskriptivni statistički parametri i analiza razlika među spolovima u analiziranim varijablama. Pored očekivanih razlika u morfološkim osobinama (muškarci su viši i teži, te imaju i veći BMI), zanimljivo je kako žene boljom procjenjuju svoju fizičku kondiciju nego njihove muške kolege. Muškarci više piju alkohol, ali su se manje prethodno bavili sportom od žena. Jedina varijabla afiniteta prema vježbanju, u kojoj ne dominiraju muškarci, je varijabla afiniteta prema vježbanju u cilju druženja i socijalnog kontakta.

Iz Tablice 2. uočljivo je kako su kod muškaraca opće varijable bolje povezane s varijablama afiniteta prema tjelesnom vježbanju nego je to slučaj kod žena. Ovo tim više ako se ima na umu da je u uzorku žena znatno veći broj ispitanica pa značajnost koeficijenta korelacije poprima zadovoljavajuću vrijednost i ukoliko se dosegne znatno manji numerički koeficijent korelacije. Zanimljivo je da je znatan dio tih korelacija vezan za konzumiranje alkohola i cigareta. Pozitivne korelacije ovih dviju varijabli (konzumacija alkohola i cigareta) sa svim varijablama afiniteta prema tjelesnom vježbanju ustvari ukazuju na jednostavnu činjenicu da su osobe koje konzumiraju ove supstance relativno svjesne potrebe za tjelesnim vježbanjem i činjenice da bi im ono moglo pomoći u uklanjanju negativnih posljedica konzumacije alkohola i cigareta. Naravno, radi se jednim dijelom o spekulaciji, ali rezultati korelacijske analize velikim dijelom daju za pravo donošenju ovakvih zaključaka. Jednako tako, zanimljivo je da osobe koje procjenjuju svoj zdravstveni status kao dobar imaju veći afinitet prema tjelesnom vježbanju iz razloga što očekuju poboljšanje fizičke kondicije, ali i radi druženja dok nema značajnih korelacija između samoprocjene zdravstvenog stanja i ostalih razloga i afiniteta prema tjelesnom vježbanju. Konačno, muškarci koji su prethodno bavili sportom u tjelesnom vježbanju participirali bi iz razloga da povećaju fizičku kondiciju i da se druže.

Kod žena tjelesna težina negativno je korelirana s tendencijom k tjelesnom vježbanju iz estetskih razloga. Mada ovaj rezultat nismo očekivali, izgleda da se u populaciji studentica s viškom kilograma javlja određena odbojnost prema ideju da se tjelesnim vježbanjem može utjecati na smanjenje tjelesne težine. O razlozima za ovu povezanost ovdje se teško može diskutirati s obzirom na to da nedostaje niz relevantnih parametara, ali se može pretpostaviti kako se radi o osobama koje nisu do sada uspjele tjelesnim vježbanjem djelovati na smanjenje tjelesne težine (a što im je vjerojatno bila želja), pa su razvile određenu rezignaciju po tom pitanju. Zanimljivo je da i kod žena postoji povezanost konzumiranja alkohola i afiniteta prema tjelesnom vježbanju u pogledu poboljšanja psihičkog stanja. Moguće je da su studenti i studentice koji više konzumiraju alkohol u stvari svjesni činjenice kako bi upravo tjelesno vježbanje moglo pozitivno djelovati na njihov psihički status.

4. ZAKLJUČAK

Ostaje za zaključiti:

- izgleda da su studenti i studentice koji naglašenije konzumiraju alkohol svjesni činjenice da bi im tjelesno vježbanje moglo pomoći u prevladavanju psihičkih problema koje eventualno imaju
- rezultati ukazuju na to da studenticama koje imaju problema s viškom kilograma ne treba afirmirati i nuditi tjelesno vježbanje kao način za smanjenje tjelesne težine jer postoji očita negativna korelacija između ovih varijabli
- studenti (muški) koji konzumiraju alkohol i puše očito su svjesni učinkovitosti tjelesnog vježbanja u pogledu djelovanja na njihov opći zdravstveni status

Premda su podaci dobiveni ovim istraživanjem svojevrsan pilot u istraživanju afiniteta studentica i studenata u pogledu tjelesnog vježbanja autori smatraju kako bi rezultati mogli pomoći u postupcima individualizacije tjelesnog vježbanja u ovoj populaciji.

5. LITERATURA

1. Barr-Anderson, D. J.; Neumark-Sztainer, D.; Schmitz, K.H.; Ward, D. S.; Conway, T. L.; Pratt, C.; Baggett, C. D.; Lytle, L.; Pate, R. R. (2008.). But i like PE: Factors associated with enjoyment of physical education class in middle school girls (2008.). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (1) 18 – 27.
2. Grieser, M.; Neumark-Sztainer, D.; Saksvig, B.I.; Lee, J.-S.; Felton, G.M.; Kubik, M.Y. (2008.). Black, hispanic, and white girls' perceptions of environmental and social support and enjoyment of physical activity. *Journal of School Health*, 78 (6) 314 – 320.
3. Kvesić, M.; N. Zenić (2008.). Postoji li potreba za organiziranim tjelesnim vježbanjem na Sveučilištu u Mostaru? Analiza stavova studentica i studenata. U: (B. Maleš, ur.) *Suvremena kineziologija. Zbornik radova 3. znanstvenog kongresa.*, Fakultet PMOZ Mostar, Fakulteta za šport Ljubljana, Fakultet PMZK Split, Mostar 2008.
4. Martinsen, E.W. (2008.). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62 (SUPPL. 47) 25 – 29.
5. Schindler, C.; Siegert, J.; Kirch, W. (2008.) Physical activity and cardiovascular performance - How important is cardiorespiratory fitness in childhood? *Journal of Public Health*, 16 (3) 235 – 243.
6. Steele, R.M.; Brage, S.; Corder, K.; Wareham, N.J.; Ekelund, U. (2008.). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome in youth. *Journal of applied physiology*, 105 (1) 342 – 351.

*Prethodna znanstvena
priopćenja*
