



Visoka šola  
za zdravstveno nego  
Jesenice

College  
of Nursing  
Jesenice

Diplomsko delo

visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje

ZDRAVSTVENA NEGA

**RAZLIKE V GIBALNI AKTIVNOSTI MED  
ŠTUDENTI ZDRAVSTVENIH,  
DRUŽBOSLOVNIH IN NARAVOSLOVNIH  
ŠTUDIJSKIH SMERI**

**PHYSICAL ACTIVITY DIFFERENCES IN  
STUDENTS ENROLLED IN HEALTH  
SCIENCES, SOCIAL SCIENCES AND  
NATURAL SCIENCES PROGRAMS**

Mentor: izr. prof. dr. Brigita Skela Savič

Kandidat: Uroš Miholič

Somentor: doc. dr. Joca Zurc

Jesenice, april 2013

## **ZAHVALA**

Zahvala gre mentorici in somentorici za korektno in strokovno izvedeno delo pri pripravi diplomskega dela.

Zahvaljujem se svojim bližnjim, ki so me celotno študijsko obdobje podpirali.

## POVZETEK

**Teoretična izhodišča:** Gibalna aktivnost v vseh življenjskih obdobjih je pomembna za preprečevanja kroničnih bolezni, za boljše zdravje in psihosocialni ter duševni dobrobit. Gibalna aktivnost v mladosti omogoča vzpostavitev trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga lahko obdržimo v kasnejšem, odraslem življenjskem obdobju.

**Cilj:** Ugotoviti ustreznost gibalne aktivnosti študentov zdravstvene, družboslovne in naravoslovne študijske smeri glede na priporočila Svetovne zdravstvene organizacije. Ugotoviti značilnosti gibalne aktivnosti in razlike v gibalni aktivnosti glede na smer študija.

**Metoda:** Raziskovalni del je temeljil na neeksperimentalni kvantitativni metodi empiričnega raziskovanja. Za izvedbo raziskave smo uporabili vprašalnik zaprtega tipa. Vprašalnik je vseboval trditve in vprašanja s področja gibalne aktivnosti študentov, koliko časa namenijo za gibalno aktivnost, kako se jim zdi gibalna aktivnost pomembna in demografske podatke študentov. Vzorec merjencev je zajemal 180 študentov, 60 z zdravstvene, 60 z naravoslovne in 60 z družboslovne študijske smeri. Za statistično raziskavo smo uporabili program SPSS, verzija 20.0.

**Rezultati:** Z gibalno aktivnostjo se ukvarja na naravoslovni smeri 2-krat do 3-krat na teden 50,0 % študentov, na družboslovni smeri 63,3 % študentov in na zdravstveni smeri 51,7 % študentov ( $p = 0,431$ ). V primerjavi s smernicami SZO lahko po naši raziskavi sklepamo, da se večina študentov zadostno ukvarja z gibalno aktivnostjo za vzdrževanje in krepitev zdravja. Z zelo intenzivno obliko gibalne aktivnosti se jih na naravoslovni smeri ukvarja 51,7% in na družboslovni smeri 50,0% študentov, na zdravstveni smeri se jih največ ukvarja z zmerno obliko gibalne aktivnosti, in sicer 40,0% ( $p = 0,022$ ). Študentje se najraje ukvarjajo z gibalno aktivnostjo neorganizirano sami (34,9%), kar je bila tudi najpogostejša oblika ukvarjanja z gibalno aktivnostjo po posameznih smereh ( $p = 0,392$ ). Študentje se najraje ukvarjajo s hojo in sprehodi (20,5%), kar je tudi najpogostejša gibalna aktivnost po posameznih smereh ( $p = 0,897$ ). Študentje naravoslovne in družboslovne smeri so na prvo mesto uvrstili motiv uživanja, študentje zdravstvene smeri pa so na prvo mesto kot motiv za gibalno aktivnost postavili pozitivne učinke na zdravje. Statistično značilne razlike so se pokazale pri motivih uživanja ( $p = 0,045$ ) in izzivu ( $p = 0,010$ ). Gibalno aktivnost kot vrednoto so študentje naravoslovne smeri največkrat uvrstili kot pomembno (55,0 %), prav tako

študentje družboslovni smeri (46,7 %) in študentje zdravstvene smeri (61,7 %) ( $p=0,544$ ).

**Razprava:** Rezultati raziskave so pokazali, da se študentje različnih študijskih smeri zadostno gibajo glede na priporočila SZO in da med različnimi študijskimi smermi ni zelo velike razlike v gibalni aktivnosti. Potrebno bi bilo spremljanje gibalnih navad študentov na vsakih nekaj let, da bi s tem lahko bolj vplivali na njihove navade glede gibalne aktivnosti in v primeru upada spodbujali le-te.

**Ključne besede:** gibalna aktivnost, šport pri študentih, zdravje in gibalna aktivnost, gibanje na univerzah, gibanje na fakultetah, motivacija.

## SUMMARY

**Theoretical starting points:** Physical activity throughout life is important for prevention of chronic diseases, and to improve health, psychosocial and spiritual well-being. Physical activity creates a strong foundation for a healthy lifestyle that you can keep in later adult life.

**Goal:** To determine the adequacy of physical activity among students of health, social and natural sciences study programs according to WHO recommendations. Determine characteristics of physical activity and differences of physical activity depending on the direction of study.

**Method:** The research part is based on non-experimental quantitative methods of empirical research. For implementing the survey, we used a questionnaire which was a closed type with already offered answers, where the Participants circled that response, which they considered to be the most suitable. The questionnaire included statements and questions from the field of physical activity of students, how much time they devote to physical activity, how much is important physical activity too them and some demographic information of students. The sample consisted of 180 students, 60 students of natural science, 60 students of social sciences and 60 students of health science. Statistical processing was implemented through SPSS program, version 20.0.

**Results:** With physical activity are involved in the natural science 2-time to 3-times per week 50.0% of students, in the social sciences 63.3% of students and in health science 51,7% of students ( $p = 0,431$ ). In comparison with the WHO guidelines, can we deduced from our study, that most students sufficiently engage with physical activity per week for the maintenance and enhancing health. With a very intense form of physical activity are engaged 51,7% students in natural science and 50,0% students in social science and students in health science are most engaged in moderate physical activity, namely 40,0% ( $p = 0,022$ ). Students are most engaged in unorganized physical activity (34,9%), which was also the most common form of physical activity in individual study directions ( $p = 0,392$ ). Students prefer to deal with walking and hiking (20,5%), which is the most common physical activity for each study directions ( $p = 0,897$ ). Natural science and social science students is the forefront motiv for physical activity enjoyment, while in health science students the the number one motiv is positive effect on health. Statistically significant differences were present in motivs

enjoyment ( $p = 0,045$ ) and challenge ( $p = 0,010$ ). The value of physical activity of the students in natural science is most important (55,0%), as well as students of social studies (46,7%) and students of health science (61,7%) ( $p = 0,544$ ).

**Discussion:** Research results have shown that students on different studies engage enough in physical activity according to the WHO recommendations and that between different studies is not a very large difference in physical activity. It would be necessary too monitor habits of physical activity of students every few years in order influence their habits regarding physical activity and in the event of decrease to promote it.

**Key words:** physical activity among students, healthcare and physical activity, physical activity, college students, motivation

# KAZALO

<b>1 UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2 TEORETIČNI DEL</b> .....	<b>3</b>
2.1 KAJ JE GIBALNA AKTIVNOST? .....	3
2.1.1 Pogostost in oblike gibalne aktivnosti.....	5
2.1.2 Aerobna in anaerobna gibalna aktivnost .....	7
2.2 POMEN GIBANJA ZA ČLOVEKOVO TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE..	8
2.3 VZROKI ZA RAZLIKE V GIBALNI AKTIVNOSTI .....	10
2.4 POMEN GIBALNE AKTIVNOSTI ZA MLADOSTNIKOVO ZDRAVJE IN RAZVOJ .....	12
2.5 GIBALNA AKTIVNOST PRI ŠTUDENTIH .....	13
2.5.1 Motivacija za gibalno aktivnost.....	14
<b>3 EMPIRIČNI DEL</b> .....	<b>16</b>
3.1 NAMEN IN CILJ RAZISKOVANJA .....	16
3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	16
3.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA .....	16
3.3.1 Metode in tehnike zbiranja podatkov .....	16
3.3.2 Opis merskega instrumenta .....	17
3.3.3 Opis vzorca .....	18
3.3.4 Opis poteka raziskave in obdelave podatkov .....	18
3.4 REZULTATI.....	19
3.5 RAZPRAVA .....	29
<b>4 ZAKLJUČEK</b> .....	<b>34</b>
<b>5 LITERATURA</b> .....	<b>35</b>
<b>6 PRILOGE</b> .....	<b>40</b>
6.1 INSTRUMENT .....	39
6.1.1 Anketni vprašalnik .....	39

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Test zanesljivosti vzorca.....	17
Tabela 2: Pogostnost gibalne aktivnosti med različnimi študijskimi smermi .....	19
Tabela 3: Intenzivnost in trajanje gibalne aktivnosti med različnimi študijskimi smermi .....	20
Tabela 4: Zadovoljstvo študentov o namenjenem času gibalni aktivnosti, ki je potrebna za ohranitev in krepitev zdravja med različnimi študijskimi smermi .....	21
Tabela 5: Pogostnost različnih oblik vadb med različnimi študijskimi smermi.....	22
Tabela 6: Oblika gibalne aktivnosti med različnimi študijskimi smermi .....	24
Tabela 7: Vsebina gibalne aktivnosti med različnimi študijskimi smermi .....	26
Tabela 8: Motivi za ukvarjanje z gibalno aktivnostjo med študenti različnih študijskih smeri.....	27



## 1 UVOD

Gibalna aktivnost je vsaka aktivnost, ki dvigne srčni utrip in povzroči zasoplost za nekaj časa. Lahko se izvaja v športu, v igri s prijatelji ali pri hoji v šolo. Gibalne aktivnosti so torej tek, živahna hoja, rolanje, kolesarjenje, plesanje, rolkanje, plavanje, igranje nogometa, košarke, srfanje pa tudi druge vsakodnevne gibalne aktivnosti (Roberts idr., 2004 povz. po Zurc, 2006, str. 53).

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je gibalno neaktivnost uvrstila na četrto mesto vodilnih dejavnikov tveganja za umrljivost v današnjem svetu (World Health Organization, 2010 povz. po Zurc, 2011, str. 127). Današnji način življenja nas sili, da večino dneva preživimo sede, v avtomobilu, službi, šoli, pred televizorjem in za računalnikom. Družba je pozabila, da naše telo potrebuje gibanje (Kraševac Ravnik, 2006). Med prebivalstvom narašča debelost. K izboljšanju tega stanja lahko največ doprinese sprememba načina življenja. Redna gibalna dejavnost in skrb za zdravo prehrano sta zelo pomembna dejavnika za preprečevanje blažje debelosti in vplivata na telesno maso ter zgradbo telesa. Prehod na aktivnejši način življenja je lahko koristen tudi za tiste, ki so že zboleli. To posebej velja za ljudi, ki morajo nadzorovati krvni tlak, hiperlipidemije, sladkorne bolezni, ki ni odvisna od inzulina, blage depresije in kroničnega občutka tesnobe (Cavill, Kahlmeier, Racioppi, 2007). Gibanje prav tako pomaga pri okrevanju pacientov z artritidom, debelostjo, anksioznostjo ali depresijo, z bolečinami v hrbtu in kolnih in s kroničnimi boleznimi. Gibalna aktivnost ima tudi zmerno pozitiven vpliv na zdravje, ker gibalna aktivnost povečuje aerobno zmogljivost, uravnava krvni tlak in lipide, pospešuje učinkovito delovanje srca in pljuč, reducira preveliko telesno maso in debelost, preventivno deluje proti pojavom dihalnih okužb in pljučnih bolezni, dviga raven zdravja skeleta in dviga raven duševnega zdravja (Zurc, 2006).

Pomanjkanje znanja in zavedanja o prepoznavi dejavnikov tveganja ima vpliv na osebno percepcijo o tveganju. Zato obstajajo akcije, ki poizkušajo svetovno javnost seznaniti z dejavniki tveganja za nastanek kroničnih bolezni, na katere lahko vplivamo. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije vsako leto prežgodaj umre zaradi gibalne neaktivnosti 1.9 milijona ljudi in od tega 600000 samo v Evropi. Zato je

Svetovna zdravstvena organizacija sprejela gibalno neaktivnost kot vodilni dejavnik tveganja. Če izboljšamo gibanje na teden za 1 MET (ekvivalentno porabi 4200 kJ/teden energije) ali na 30 minut na dan zmerne gibalne aktivnosti, le-to povzroči zmanjšanje umrljivosti zaradi dejavnikov tveganja za 20 %. Tako porabo energije dosežemo že s hojo, zmernim kolesarjenjem, plavanjem ali gospodinjskimi deli (Kruk, 2007). Spodbujanje gibalne aktivnosti bi se moralo osredotočiti na potrebe celotnega prebivalstva, ne pa samo na posamezne skupine z visokim tveganjem. V naši raziskavi bomo predstavili gibalne navade študentov in če se študentje različnih študijskih smeri zadostno gibajo, da bomo lahko v prihodnosti zmanjšali dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni ter umrljivosti. Moramo pa ustvariti možnosti za gibalno aktivnost za vsakega in izboljšati okolje za njeno podporo, saj si bomo s tem zagotovili večjo korist za javno zdravje (Cavill, Kahlmeier, Racioppi, 2007).

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 KAJ JE GIBALNA AKTIVNOST?

Gibalna aktivnost je vsako fizično gibanje ali gibanje skeletnih mišic, ki poveča porabo energije. Zmerna do intenzivna gibalna aktivnost dvigne porabo energije do vsaj trikrat lastne bazalne metabolne vrednosti. Povečanje porabe energije in posledično obremenjevanje dihalnega in kardiovaskularnega sistema ima številne pozitivne učinke na fizično zdravje, predvsem na kardiovaskularne funkcije (Iannotti et al., 2009).

Gibalno aktivnost lahko razdelimo na več klasifikacijskih skupin glede na njene značilnosti izvedbe. Prva skupina so oblike športne dejavnosti, kjer se gibalna aktivnost lahko izvaja kot:

- tekmovalne športne dejavnosti, kot so športne igre, atletika, plavanje,
- športne dejavnosti v naravi, kot so plezanje, gorsko kolesarjenje,
- estetske športne vsebine, kot so ples, ritmična gimnastika,
- kondicijske dejavnosti, kot so aerobika, tek (Cupar, 2012).
- 

Druga skupina športne dejavnosti je, na kakšen način se z njimi ukvarjamo. To je lahko organizirano v okviru različnih športnih društev in klubov, kjer vadbo vodijo strokovnjaki. Lahko je neorganizirano, kjer se udeležujemo sami, z družino, s prijatelji in z znanci (prav tam).

Tretja delitev športne dejavnosti je glede na pogostost, ki je lahko redna, vsaj dvakrat tedensko v določenih časovnih presledkih, ali neredno, manj kot dvakrat tedensko (prav tam).

Pomembno je vedeti, da ima že redno zmerno gibanje pozitivne učinke na naše zdravje. Upoštevati pa je potrebno naslednje kriterije gibalne aktivnosti (Ministrstvo za zdravje, 2007):

- Vrsta gibalne aktivnosti. Predvsem se priporočajo pretežne aerobne ritmične aktivnosti, pri kateri uporabljamo večje mišične skupine, ki potekajo kontinuirano. Novejše smernice imajo predvsem poudarek na hoji ali kateri koli aktivnosti, pri kateri dobimo podoben občutek kot pri hitri hoji. V to obliko gibanja lahko štejemo

zmerna intenzivna gospodinjska opravila, zmerno težka vrtnarska dela, igre z žogo, zmerno hitro plavanje, počasen tek (okrog 7 km/h). Pri taki obliki gibanja velja, da ga časovno porazdelimo med 50 % aerobnih dejavnosti, 25 % vaj za gibljivost in 25 % vaj za krepitev mišic.

- Intenzivnost gibalne aktivnosti. Po tradicionalnih smernicah naj bi se intenzivnost gibala med 50 in 85 % posameznikove rezerve srčnega utripa, kar pomeni pri večini odraslih 140 do 160 srčnega utripa na minuto. Novejša priporočila za zmerno aktivnost uvrščajo tiste, katerih energijska poraba znaša že od 17 do 30 kJ/min.
- Pogostost gibalne aktivnosti. Odrasle osebe naj bi se po novejših smernicah gibale vsak dan ali pa vsaj petkrat tedensko.
- Trajanje gibalne aktivnosti. Tradicionalno se priporoča gibalna aktivnost od 30 do 60 minut, s tem da novejše smernice dopuščajo izvajanje gibalne aktivnosti v več dnevnikih ponovitvah, z daljšimi ali krajšimi presledki, če ne moremo aktivnost izvajati nepretrgoma. Gibalna aktivnost bi naj trajala vsaj 10 do 15 minut, skupno dnevno pa najmanj 30 minut.

Za odrasle, od 18. leta starosti dalje, gibalna aktivnost vključuje rekreacijsko aktivnost ali gibanje v prostem času (npr. hoja ali kolesarjenje), pri delu, domačih opravilih, igri, športu ali planirani vadbi, v okviru dnevne, družinske in družbene aktivnosti. Da bi izboljšali kardiorespiratorni in mišični fitness, zdravje kosti in zmanjšali tveganje za nastanek nenalezljivih kroničnih bolezni, se priporoča naslednje:

1. Odrasli od 18. do 64. leta morajo opraviti 150 minut zmerne telesne aktivnosti skozi cel teden ali pa vsaj 75 minut živahne intenzivne vadbe.
2. Aerobno aktivnost je potrebno opraviti v segmentih, ki trajajo najmanj 10 minut.
3. Za dodatno zdravje bi morali odrasli povečati gibalno aktivnost na 300 minut tedensko ali pa sodelovati v živahni, intenzivni aerobni gibalni aktivnosti vsaj 150 minut na teden ali enakovredni kombinaciji zmerne in živahne gibalne aktivnosti.
4. Za krepitev mišic bi morali vključiti dejavnosti, ki aktivirajo večje mišične skupine vsaj 2 ali več dni na teden (World Health Organization, 2010).

Pri primerni in zadostni gibalni aktivnosti moramo upoštevati več kriterijev. Najbolj pomembni so vrsta gibalne aktivnosti, njena intenziteta, pogostnost in trajanje (Cupar, 2012).

### 2.1.1 Pogostost in oblike gibalne aktivnosti

Številne raziskave so pokazale, da se v pogostosti gibalne aktivnosti posameznika reflektira njegov družbeni položaj in vzorci socialne stratifikacije, ki so značilne za posamezno družbo. Socialne razlike bi lahko strnili takole:

- Z gibalno aktivnostjo se ukvarja več moških kot žensk.
- Gibalna aktivnost je premo sorazmerna starosti, kar pomeni, višja je starost, nižja je gibalna aktivnost.
- Osebe z višjim socialno-ekonomskim položajem, se več ukvarjajo z gibalno aktivnostjo.
- Osebe, ki stanujejo v mestih, so bolj gibalno aktivne od oseb, ki živijo v vaškem okolju (Doupona Topič, 2010).

V raziskavah se vrsto let opozarja, da se gibalna aktivnost stratificira, ker pripadniki višjih razredov uporabljajo za gibalno aktivnost statusno "orodje", kot so loparji za tenis, smuči, golf palice itd., saj je v teh športih možno izraziti veliko bogastvo in s tem socialni status. V nasprotju z njimi so v družbah prisotni športi, s katerimi se ukvarja nižji razred in so predvsem individualni (dvigovanje uteži), ali pa športi, pri katerih je značilno veliko fizičnega stika (karate, boks). Gibalna aktivnost je v veliki meri odvisna od stratifikacijskih dejavnikov, pri katerih imajo največji vpliv spol, starost, okolje in izobrazba, s katero je povezan tudi družbeno-ekonomski status prebivalstva (prav tam).

V svoji primerjavi nam avtor Sila (2010b) v okviru evropske študije o gibalni aktivnosti pove, da so Slovenci nadpovprečno gibalno aktivni. Od 27 članic Evropske unije so glede na vprašanje, kako pogosto se ukvarjate s športom, na 6. mestu. Pred nami so po vrstnem redu Švedska, Finska, Danska, Irska in Nizozemska. Gibalna aktivnost nekako pada po geografski širini s severa na jug in s tem prekašamo celo vrsto držav, ki ležijo bolj severno od nas. V Sloveniji je gibalno aktivnih vsaj 1-krat tedensko 39 %, medtem

ko je evropsko povprečje 31 %. Vsaj 5-krat tedensko je v Sloveniji gibalno aktivnih 13 %, povprečje Evropske unije je 9 % . Avtor Sila (2010a) se tudi osredotoči na vprašanje: Kako pogosto se Slovenci ukvarjajo s športom – športno rekreacijo v prostem času? Svoj odgovor utemelji na raziskavi Slovenskega javnega mnenja iz leta 2008 in prikaže, da se je udeležba Slovencev v športu v 12 letih (od 1996 do 2008) bistveno spremenila. V vseh kategorijah, ki označujejo vsaj nekaj gibalne aktivnosti, je opaziti precej večje odstotke. Največja razlika pa se pokaže pri gibalno neaktivnih, ki je bila povečini pri več kot polovici anketiranih, v zadnjem času pa se je njihov delež zmanjšal, saj se je le približno tretjina anketirancev razglasila za gibalno neaktivne. Slovenci so po gibalni aktivnosti razdeljeni v približno tri enako močne skupine. Gibalno neaktivnih je 36,1 % anketiranih, občasno gibalno aktivnih (enkrat na teden ali redkeje) jih je 30,7 %. Da so gibalno aktivni, morajo biti dejavni vsaj dvakrat na teden, in teh je 33,2 % anketiranih. Leta 1973 je bilo redno gibalno aktivnih 11,5 %, leta 1996 20,8 %, leta 2001 24,4 %, leta 2006 28,0 % in 2008 33,2 %. Na podlagi podatkov in izkušenj iz preteklosti s počasno in vztrajno preobrazbo v razmišljanju o gibalni aktivnosti v sistemu vrednot lahko sklepamo:

- vedno več oseb iz občasno gibalnih aktivnih se bo spremenilo v redno aktivne in
- vedno več gibalno neaktivnih se bo spremenilo v občasne, morda tudi v redno aktivne.

Podatki 17. študije o športno-rekreativnih dejavnosti Slovencev, avtorjev Pori in Sila (2010), prikazujejo, da je hoja še vedno najbolj priljubljena oblika gibalne aktivnosti (58 %). Hoja je namreč temeljna dejavnost, kateri pozitivni učinki so bili že večkrat dokazani. Hoji na prvem mestu sledita plavanje (34,8 %) in cestno kolesarjenje (24,9 %), kar v primerjavi z rezultati preteklih let nič novega. V primerjavi s preteklimi leti se nekoliko manj Slovencev najraje ukvarja s hojo (v letu 2006 62 %), nekoliko več pa jih raje plava (v letu 2006 30 %). Smučanje, planinstvo in gornišstvo se že od leta 1973 pojavljajo na visokih mestih najbolj priljubljenih gibalnih aktivnosti.

Raziskava, ki je bila narejena v državah Evropske unije (2002), je pokazala, da je zadostno gibalno aktivnih 31 % anketiranih prebivalcev Evrope, ki so starejši od 15 let.

Merili so štiri dimenzije gibalne aktivnosti, in sicer frekvenco, intenzivnost, trajanje in tip gibalne aktivnosti. Leta 2004 je bila ponovno opravljena raziskava, kjer so bila postavljena podobna vprašanja kot v raziskavi iz leta 2002, pri čemer je bilo vključenih deset novih članic EU. Ta raziskava je pokazala, da se je delež ljudi, ki so trdili, da se ukvarjajo z gibalno aktivnostjo vsaj enkrat na teden, povečala s 30 % na 38 % (Cavill et al, 2007) .

### 2.1.2 Aerobna in anaerobna gibalna aktivnost

Aerobne dejavnosti so tiste, ki se izvajajo nepretrgano v cikličnem gibalnem vzorcu in vključujejo velike mišične skupine. Aerobna aktivnost je dolgotrajna in poteka pri intenzivnosti, pri kateri oksidativni celični energijski procesi zagotovijo celoten ali vsaj večji del energije za mišično delovanje. Z aerobno vadbo predvsem izboljšamo srčno-žilni in dihalni sistem, povečamo porabo kisika v mišicah, zmanjšamo telesne maščobe in s tem reguliramo telesno maso in dobro počutje. Aerobne vadbe so npr.: hoja, dolgotrajen tek, kolesarjenje, plavanje itd. (Škof, 2010). Aerobna vadba se nanaša na prevladujoči aerobni način proizvodnje celične energije adenozintrifosfata (ATP) pri ponavljajočih se, pretežno izotoničnih krčenjih velikih mišičnih skupin. Aerobna vadba znatno poveča privzemanje kisika v telo, kar omogoča povečan minutni volumen srca in ekstrakcijo kisika iz kapilarne krvi v delujočem mišičju. Med aerobnim naporom se v dejavnih mišicah lokalni pretok poveča do 20-krat bolj kot mišicah v mirovanju. Zdravo srce se odzove na povečan priliv venske krvi tako, da poveča moč in frekvenco krčenja, dodatno pa k učinkovitejšemu iztisu med naporom prispevata akutno povečan tonus simpatičnega in zmanjšan tonus parasimpatičnega avtonomnega živčevja. Povprečna poraba kisika med mirovanjem znaša 3,5 ml O<sub>2</sub>/kg/min, kar imenujemo 1 metabolični ekvivalent (1 MET), kar ustreza stopnji porabe 4,2 kJ/min. Mlad, zdrav in netreniran človek lahko med maksimalnim aerobnim naporom doseže 12 MET, trenirani športniki pa tudi več kot 20 MET (Blinc, Bresjanac, 2005).

Anaerobna vadba je kratkotrajna obremenitev z veliko intenzivnostjo, kjer se vsaj večji del energije za mišično delo ustvarja brez prisotnosti kisika. Z anaerobno vadbo so mišice izpostavljene aktivnosti z veliko intenzivnostjo kratek čas in s tem razvijajo moč in hitrost ter vzdržljivost v mišični moči. Anaerobne vadbe so npr. sprinti, dvigovanje

uteži, poskoki itd. (Škof, 2010). Pri anaerobni vadbi se znaten del energije za mišično delo proizvede anaerobno, ker dolgotrajno pritisnjenje mišičnih kapilar preprečuje povečano dostavo kisika mišicam. Minutni volumen srca se le malo poveča, se pa zaradi povečanega perifernega upora znatno poveča sistolični krvni tlak. Anaerobna presnova telesu omogoča izvajanje kratkotrajnih, zelo intenzivnih naporov. Maščob med anaerobno vadbo ne moremo presnavljati, zato pa predstavljajo pomemben vir energije pri dolgotrajnejši aerobni vadbi. Med mirovanjem in blagim telesnim naporom se piruvat, ki nastaja s presnovo ogljikovih hidratov, presnavlja po aerobni poti. Ko dosežemo stopnjo napora čez 60 % maksimalne aerobne presnove, kar se označuje kot prehod iz zmerne vadbe v vadbo velike intenzivnosti, se prične znatnejša proizvodnja laktata, ki povzroči zakisanje mišic in privede do izčrpanja po 5 do 10 minutah. Med 100-metrskim šprintom se 90 % ATP proizvede po anaerobni poti in 10 % aerobno, med maratonskim tekom pa anaerobna presnova prispeva le 1 % proizvodnje ATP, aerobna pa 99 %. Netrenirane osebe so sposobne zmerne, dolgotrajnega telesnega napora, ki ne presega 60 % maksimalne aerobne zmogljivosti, trenirani tekači pa lahko več kot dve uri dolgo tečejo pri približno 90 % svoje največje porabe kisika (Blinc, Bresjanac, 2005).

## **2.2 POMEN GIBANJA ZA ČLOVEKOVO TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE**

Gibalna aktivnost je zelo dober preventivni dejavnik proti kroničnim boleznim, kot so bolezni srca in ožilja, hipertenzija, sladkorna bolezen tipa II, rak debelega črevesja, debelost, osteoporozna in depresija. Skupni vpliv gibalne aktivnosti z ostalimi pozitivnimi življenjskimi navadami zmanjšajo verjetnost za razvoj naštetih kroničnih bolezni. Zato so pomanjkanje gibanja, kajenje in slabe prehranjevalne navade vodilni vzroki za nastanek kroničnih bolezni (Delisle et al., 2010).

Z zadostno količino gibalne aktivnosti na primarni in sekundarni ravni zmanjšamo možnost za umrljivost zaradi kardiovaskularnih bolezni in drugih kroničnih bolezni. Raziskave so pokazale, da lahko z redno gibalno aktivnostjo zmanjšamo umrljivost zaradi kardiovaskularnih bolezni za več kot 50 %. Če povečamo porabo energije z



gibalno aktivnostjo za 4200 kJ na teden, zmanjšamo umrljivost še za dodatnih 20 % (Warburton, Nicol, Bredin, 2006).

Ljudje, ki so gibalno aktivni in imajo druge rizične faktorje za nastanek bolezni srca in ožilja, imajo manjše tveganje za prezgodnjo smrt kot ljudje, ki imajo sedeč način življenja in nimajo drugih dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja. Korist gibalne aktivnosti se razširi tudi na bolnike, ki že imajo kardiovaskularno bolezen. To je pomembno, ker je dolgo veljalo, da morajo taki bolniki počivati in biti gibalno neaktivni. Redna gibalna aktivnost je nedvomno učinkovita pri sekundarnem preprečevanju kardiovaskularnih bolezni in učinkovito zmanjša tveganje za prezgodnjo smrt med moškimi in ženskami (prav tam).

Aerobna in anaerobna vadba dokazano zmanjšujeta tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa II. Vsako povišanje porabe energije pri gibalni aktivnosti za 2100 kJ na teden zmanjša pojavnost sladkorne bolezni tipa II do 6 %. To je bilo dokazano pri ljudeh z visokim tveganjem za nastanek tega tipa sladkorne bolezni. Redna gibalna aktivnost je učinkovita tudi pri vodenju sladkorne bolezni. Aerobna in anaerobna gibalna aktivnost imata pozitivne lastnosti za uravnavanje sladkorne bolezni, vendar ima anaerobna vadba večje koristi za glikemični nadzor kot aerobna (prav tam).

Objavljenih je več študij, da obstaja razmerje med gibalno aktivnostjo in rakom. Redna gibalna aktivnost, bodisi kot del službe ali kot pristočasna dejavnost, je povezana z zmanjšanjem pojavnosti raka, predvsem raka debelega črevesja in raka dojke. Zmerna gibalna dejavnost je povezana z večjim zaščitnim učinkom kot pri manjši gibalni dejavnosti. Pri gibalno aktivnih moških in ženskah so opazili od 30 do 40 % zmanjšano tveganje za nastanek raka na debelem črevesju in pri ženskah od 20 do 30% zmanjšano tveganje za nastanek raka na dojki. Gibalne aktivnosti z utežmi imajo največje učinke na gostoto kosti in s tem preventive pred osteoporozo. Ljudje, ki uporabljajo ta način vadbe, imajo bolj povečano mineralno gostoto kosti kot ljudje, ki se s to vadbo ne ukvarjajo. Številne dolgotrajne študije so dokazale, da gibalna aktivnost pozitivno vpliva na zdravje kosti pri otrocih, mladostnikih in mladini, odraslih in starejših. Prav

tako podatki raziskav kažejo, da je redna gibalna aktivnost učinkovita za ohranjanje zdravja kosti in boja proti pojavu osteoporoze tudi pri že razviti bolezni (prav tam).

Biološki in fiziološki mehanizmi med gibalno aktivnostjo imajo tudi delni pozitivni odziv na duševno zdravje. Biokemični odgovor telesa na gibalno aktivnost, kot so sproščanje beta-endorfinov, noradrenalina, dopamina, serotonina, prispevajo k sprostitvi, zmanjšanju nihanja razpoloženja in zmanjšanju nastanka depresije. Gibalna aktivnost posredno spodbuja sproščanje acetilholina, ki ima pomirjujoč učinek. Fiziološke spremembe, ki se dogajajo med gibalno aktivnostjo, kot so povišanje telesne temperature, mišične relaksacije, možganski pretok krvi in učinkovitost nevrottransmitterjev, imajo pomembno vlogo za duševno zdravje. Ukvarjanje z gibalno aktivnostjo je lahko najboljši indikator za izboljšanje duševnega zdravja. Gibalna aktivnost prav tako pozitivno vpliva na občutke tesnobe, tako da lahko osebe, ki se ukvarjajo z gibalno aktivnostjo, lažje in učinkoviteje obvladujejo stresne situacije (Happell, Platania-Phung, Scott, 2011).

### **2.3 VZROKI ZA RAZLIKE V GIBALNI AKTIVNOSTI**

Gibalna aktivnost ima pozitivne vplive na duševne in psihosocialne sposobnosti posameznika v vseh življenjskih obdobjih, ki izboljšujejo kakovost življenja, kot so:

- Samozavest in dejaven odnos do sveta. Oseba mora v aktivnost vložiti svojo energijo, znanje, kar mu daje občutek, da nekaj zmore in da je do tega prišel z lastnim prizadevanjem.
- Obvladovanje stresa. Če je oseba izpostavljena različnim stresom, lahko le-ta hudo obremeni telo in ogrozi njegovo zdravje. Osebe, ki se redno ukvarjajo z gibalno aktivnostjo, so bolj odporne proti stresu, ker s tem krepijo samozavest. S tem se naučijo razporejati svoje moči in obvladovati težnje po lagodnosti ali pasivnem ugodju.
- Sprostitev. Najlažje se oseba sprosti z dejavnostmi, ki razgibajo telo, ki so zabavne in prilagojene posamezniku.
- Potreba po vznemirjenju. To gibalna aktivnost prinese in sami določamo, koliko vznemirjenja potrebujemo, da se počutimo dobro.

- Agresivnost. Redna in dovolj intenzivna gibalna aktivnost spodbuja zdravo agresivnost, da z nekim dejavnim in samostojnim trdom pridemo do cilja. Ta ne ogroža ali prikrajša druge ljudi.
- Vpliv na počutje in razpoloženje. Med gibalno aktivnostjo se v osrednjem živčevju sproščajo endorfini, ki v telesu povzročajo doživljanje ugodja in dobrega počutja, zato je to ena od najbolj spodbudnih in učinkovitih pomagal, ki lajšajo depresijo in odpravljajo občutek tesnobe.
- Vpliv na oblikovanje osebnosti. Gibalna aktivnost, ki je prilagojena posamezniku in ob kateri se dobro počuti, lahko pripomore k razvoju lastnosti, ki mu koristijo in odpravljajo lastnosti, ki mu omejujejo njegovo osebnostno rast (Škof, 2010).

Redna gibalna aktivnost pozitivno vpliva k primarni in sekundarni preventivi številnih kroničnih bolezni in zmanjšanju tveganja za prezgodnjo smrt. Različne študije so pokazale pozitivno vlogo gibalne aktivnosti pri zmanjševanju vrednosti serumskega holesterola in krvnega tlaka, prevalence metabolnega sindroma (povišan krvni tlak, zvišana raven krvnega sladkorja na tešče in zmanjša HDL) in debelosti, pomaga pri zniževanju tveganja za srčno-žilne dogodke, zmanjša raven trigliceridov, poveča HDL, poveča gostoto kosti, poveča mišično moč in vzdržljivost in zmanjša umrljivost (Djomba et al., 2010).

Vzroke za gibalno aktivnost lahko delimo na dve kategoriji spremenljivk, in sicer na nespremenljive, kot so spol, leta, genotip, rasa ali etnična pripadnost, in spremenljive, kot so osebne lastnosti, socialni status, okoljske okoliščine, sistemi za stimulacijo gibalne aktivnosti, ekonomski status, poklic, invalidnost, stopnja izobrazbe in možnosti za zdravstveno oskrbo. Zato je bistven korak za spodbujanje boljšega zdravja s pomočjo gibalne aktivnosti to, da se določi, kako spremenljivi in nespremenljivi dejavniki vplivajo med sabo (Seefeldt, Malina, Clark, 2002).

Longitudinalne študije so pokazale, da se pogostnost gibalne aktivnosti pomembno zmanjšuje z naraščanjem starosti (Zurc, 2011).

## **2.4 POMEN GIBALNE AKTIVNOSTI ZA MLADOSTNIKOVO ZDRAVJE IN RAZVOJ**

Ukvarjanje z gibalno aktivnostjo se začne že pri otroku, ki je nujno potrebna in smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in kakovosti. Zelo pomembno nalogo imajo takrat starši in vzgojitelji. Pomembno vlogo ima pri tem vzgoja, ki je proces, ki se odvija v okolju, v katerem otrok odrasča. Otroci z gibanjem uravnavajo, razvijajo in ohranjajo zdravje. Redna gibalna aktivnost v otroštvu predstavlja temelj zdravja odraslih ljudi. Gibalna aktivnost v otroštvu omogoča vzpostavitev trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga lahko obdržimo v kasnejšem, odraslem življenjskem obdobju. Zdrav življenjski slog v otroštvu in mladostništvu je osnova za kakovostno življenje (Kropej, 2007).

Učinki gibanja so izjemno široki in pestri, od neposrednih učinkov na telesno zdravje in oblikovanje telesa do predvsem širokih duševnih učinkov. Mnoge raziskave po svetu potrjujejo pomen gibalne aktivnosti na fizično zdravje in počutje, za zdravje kardiovaskularnega sistema, za uravnavanje telesne teže in razvoj vztrajnosti. Pozitivnih vplivov ukvarjanja mladostnikov z gibalno aktivnostjo je ogromno, kot so soočanje z zmagami in porazi, učenje potrpežljivosti, vpliv na postavljanje ciljev, vztrajnosti, odgovornosti, razvijanje odpornosti na stres in spretnosti samoobvladovanje, izboljšanje samozavesti, učinek na psihosomatiko. Sistematično ukvarjanje z gibalno aktivnostjo razvija mladostnike v določeno smer, razvija potencialne in lastnosti, ki jih mladi potem lahko uporabijo na drugih delih življenja. Za celostni duševni razvoj in oblikovanje zdravega življenjskega sloga je gibanje eden od ključnih dejavnikov. Naložba v mladostnikovo ukvarjanje z gibanjem je koristna in dolgoročna naložba v zdrav telesni in duševni razvoj (Tušak, 2012).

Največja vrednost gibalne aktivnosti v otroštvu je v njenem nadaljevanju v odraslosti. Vedenjski vzorci gibalne aktivnosti, ki se pridobijo v otroštvu, se po večini ohranijo celo življenje in tako sooblikujejo temelje za dejavno in zdravo življenje (Zurc, 2011).

## 2.5 GIBALNA AKTIVNOST PRI ŠTUDENTIH

Poznavanje gibalne aktivnosti študentov in njenih dejavnikov lahko zagotovi temeljno podlago za spremembe njihovih gibalnih aktivnosti in izboljšanje zdravja te populacije. Študentje so prihodnji voditelji naše družbe in njihovo vedenje do gibalne aktivnosti ne bo vplivalo le na njihovo zdravje, ampak s tem služijo kot zgled tudi za splošno populacijo. Vendar se približno 30 do 50 % študentov po različnih državah ne ukvarja z zadostno gibalno aktivnostjo, ki bi jim koristila za zdravje. Zato bi morale univerze in visoke šole na različne načine spodbujati študente za vsakodnevne gibalne aktivnosti, da bi izboljševali zdravje, ker imajo oni priložnost in odgovornost, da pomagajo študentom pri predaji znanja o pozitivnih lastnostih gibalne aktivnosti (Keating et al., 2005).

Po raziskavi avtorjev Markelj in Majerič (2009) je šport pri študentih ena od pomembnih vrednot, saj jih je 63,5 % šport ocenilo kot pomembno ali zelo pomembno dejavnost v svojem življenju. Med spoloma so ugotovili statistično značilne razlike ( $p = 0,023$ ). Študenti šport pogosteje ocenjujejo za zelo pomemben, medtem ko so študentke do športa kot vrednote v večji meri neopredeljene. S športom se redno (t.j. vsaj dvakrat na teden) ukvarja 82,4 % študentov in 80,3 % študentk. Večje razlike med spoloma se kažejo v rednosti ukvarjanja s športom: študentke se pogosteje kot študenti ukvarjajo dvakrat do trikrat na teden, medtem ko se študenti pogosteje kot študentke s športom ukvarjajo štirikrat do šestkrat na teden. Rezultate avtorja pojasnjujeta tudi z razlikami med spoloma pri ocenjevanju športa kot pomembne življenjske vrednote. Moški so šport pogosteje opredeljevali kot pomemben ali zelo pomemben, ženske pa kot pomemben ali kot neopredeljeno. Po raziskavi se študentje največ ukvarjajo s tekom, kolesarjenjem, košarko, nogometom, rolanjem, fitnessom, odbojko, plavanjem, aerobiko in hojo. Rezultati raziskave so pokazali, da se študenti malo udeležujejo organiziranih športnih aktivnostih in se raje ukvarjajo s športom neorganizirano. Med ameriški študenti je redno gibalno aktivnih 66,1 %, ampak to velja za prva tri leta študija. Po tem obdobju se navade glede gibalne aktivnosti tekom odraščanja zmanjšujejo (Hutchins, Drolet, Ogletree, 2010).

Po raziskavi, ki jo je izvedel CINDI v Sloveniji leta 2008, se je kot gibalno aktivne, ki nimajo omejitev, 75,4 % anketirancev opredelilo kot študentje. Z intenzivno gibalno

aktivnostjo se od teh študentov ukvarja s športom 37,8 % 1-2 dni v tednu, 3-4 dni se jih ukvarja 19,8 %, 5-7 dni se jih ukvarja 16,2 %, ostali pa se ne ukvarjajo intenzivno z gibalno aktivnostjo. Študentje se na dan ukvarjajo z intenzivno gibalno aktivnostjo v povprečju več kot 30 minut, in sicer 74,4 % anketirancev. Z zmerno gibalno aktivnostjo se jih 21,4 % ukvarja 3-4 dni na teden, 5-7 dni 19,6 %, 1-2 dni 17,3 % in 11,6 % se jih ne ukvarja z zmerno gibalno aktivnostjo. Z zmerno gibalno aktivnostjo se 64,4 % anketiranih študentov na dan ukvarja v povprečju več kot 30 minut. S hojo se ukvarja 43,7 % študentov 5-7 dni, in to v povprečju več kot 30 minut na dan, in sicer 62,3 % študentov (Hlastan Ribič et al., 2010).

### 2.5.1 Motivacija za gibalno aktivnost pri študentih

Obstaja veliko razlogov, da se ljudje ukvarjajo z gibalno aktivnostjo. Poznamo notranjo motivacijo, ki temelji na zadovoljevanju potreb, ki izvirajo iz osebe ne glede na pričakovanja okolja. Potem je še zunanja motivacija, kjer nam cilj, ki bi ga naj dosegli, postavi neodvisna oseba, npr. starši, trenerji, okolje. Na osebo se vpliva verbalno, z nagrajevanjem, s priznanji (Bollok et al., 2011).

Pri motivaciji je pomembna tudi teorija samoodločitve, pri kateri je motivacija sestavljena iz motivacije in amotivacije. Pri tem je lahko motivacija avtonomna ali kontrolirana, razlika med njima je v tem, da je avtonomna motivacija notranja motivacija ali tista vrste zunanje motivacije, pri kateri se posamezniki poistovetijo z vrednostjo dejavnosti, medtem ko kontrolirano motivacijo zaznamuje zunanja regulacija, kot je npr. kaznovanje ali nagrajevanje, ter introjektirana regulacija, pri kateri nezavedno posvojimo ideje in mnenja drugih ljudi, kot sta želja po odobravanju, izogibanju sramu, skrb za zdravje. Gibalno aktivnost ljudem ne moremo ljudem vsiliti, kar pomeni, da zunanja regulacija na to nima vpliva, lahko pa vplivamo na notranjo in zunanjo motivacijo ter na introjektirano regulacijo. Pomembna je še amotivacija, ki lahko izniči vse motivacijske dejavnike. Amotivacija je najverjetneje pogojena z različnimi materialnimi in nematerialnimi, družbenimi in biološkimi dejavniki, ki se razlikujejo od posameznika do posameznika in ločijo ljudi na tiste, ki se z gibalno dejavnostjo ukvarjajo, in na tiste, ki se ne ukvarjajo (Starc, Sila, 2010).

Po raziskavi avtorjev Kilpatrick, Hebert in Bartholomew (2005) je pri gibalni aktivnosti študentov predvsem pomembna zunanja motivacija. Študentje so razporedili 14 motivov po pomembnosti, in sicer od 1 (najbolj pomembna) do 14 (najmanj pomembna). Največ študentov je kot najbolj pomembno motivacijo opredelilo pozitiven vpliv na zdravje in boljši videz. Predvsem so dokazali, da se razlikuje motivacija za ukvarjanje s športom od motivacije za ukvarjanje s splošno gibalno aktivnostjo. Motivi za ukvarjanje s športom so bili predvsem pripadnost, užitek, izziv in tekmovanje, medtem ko so motivi za zdravje in videz bili navedeni pri splošni vadbi. To pomeni, da je za ukvarjanje s športom predvsem pomembna notranja motivacija, medtem ko je ukvarjanje s splošno vadbo predvsem zunanje motivirano. Telesni motivi, kot so videz, uravnavanje teže, moč in vzdržljivost, so predvsem povezani z vadbo in s tem z zunanjo motivacijo.

Kritično moramo prilagoditi individualno obnašanje do gibalne aktivnosti, vendar ta proces vključuje številne kompleksne spremenljivke, vključno z osebno, socialno, okoljsko in njimi povezanimi dejavniki. Da bi dosegli dolgoročne spremembe vedenja do zdravja, bi morali vsi zdravstveni delavci promovirati pozitivne lastnosti gibalne aktivnosti. Za zdravstvene delavce bi moral biti izziv, da uporabijo svojo poklicno verodostojnost, da spodbudijo čim več oseb do gibalne aktivnosti in s tem posledično do bolj kvalitetnega zdravega življenja (Haskell et al., 2007).

### **3 EMPIRIČNI DEL**

#### **3.1 NAMEN IN CILJ RAZISKOVANJA**

Namen diplomskega dela je bilo ugotoviti pogostnost, intenzivnost, obliko ukvarjanja, gibalne zvrsti, motive za gibalno aktivnost in koliko pomeni gibalna aktivnosti študentom zdravstvenih, družboslovnih in naravoslovnih študijskih smeri, primerjati značilnosti njihove gibalne aktivnosti s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) ter ugotoviti, kakšne so razlike in podobnosti v gibalni aktivnosti študentov glede na smer študija.

Cilji diplomskega dela so:

- ugotoviti značilnosti gibalne aktivnosti študentov zdravstvenih, družboslovnih in naravoslovnih študijskih smeri,
- ugotoviti ustreznost gibalne aktivnosti študentov zdravstvenih, družboslovnih in naravoslovnih študijskih smeri glede na priporočila SZO,
- ugotoviti razlike v gibalni aktivnosti glede na smer študija (zdravstvena, družboslovna, naravoslovna).

#### **3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA**

1. Kako so študentje različnih študijskih smeri gibalno aktivni glede na priporočila SZO z vidika pogostnosti, aerobne gibalne aktivnosti in vadbe za krepitev mišičnih skupin?
2. Kakšne so razlike v pogostnosti, intenziteti, vsebini in obliki gibalne aktivnosti med študenti različnih študijskih smeri?
3. Kakšni so motivi za gibalno aktivnost študentov različnih študijskih smeri?
4. Koliko pomeni študentom gibalna aktivnost kot vrednota na različnih študijskih smereh?

#### **3.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA**

##### **3.3.1 Metode in tehnike zbiranja podatkov**

Raziskava je temeljila na neeksperimentalni kvantitativni metodi empiričnega raziskovanja. Za potrebe teoretičnega dela so bili zbrani in analizirani različni viri. Strokovno literaturo smo zbirali v podatkovnih bazah, in sicer: CINAHL, PubMed, ERIC, SpringerLink, IJBNPA. Za iskanje literature smo uporabili ključne besede:



gibalna aktivnost, šport pri študentih, zdravje in gibalna aktivnost, gibanje na univerzah, gibanje na fakultetah, motivacija. V angleškem jeziku: physical activity among students, healthcare and physical activity, physical activity, college students, motivation. Podatki v empiričnem delu diplomskega dela so bili pridobljeni s pomočjo anketne metodologije.

### 3.3.2 Opis merskega instrumenta

Za izvedbo raziskave smo uporabili metodo anketiranja v obliki pisnega vprašalnika. Vprašalnik je bil zaprtega tipa z že ponujenimi odgovori, kjer so anketiranci obkrožili tisti odgovor, za katerega so menili, da je najbolj primeren. Takih vprašanj je bilo v vprašalniku 11. Vprašalnik je bil kombiniran z večstopenjsko Likertovo lestvico, pri kateri je bila vrednost 1 najmanj pomembna in vrednost 12 zelo pomembna, pri kateri so morali ocenjevati 12 trditve. Vprašalnik je vseboval trditve in vprašanja s področja gibalne aktivnosti študentov, koliko časa namenijo za gibalno aktivnost, kako se jim zdi gibalna aktivnost pomembna in demografske podatke o študentih. Vprašalnik je bil oblikovan na podlagi literature, in sicer po smernicah SZO (2010), smernicah Ministrstva za zdravje (2007), raziskave Markelj in Majerič (2009) in po raziskavi avtorjev Kilpatrick, Hebert in Bartholomew (2005).

Test zanesljivosti instrumenta je bil opravljen na podlagi koeficienta Cronbach alfa. Rezultat v tabeli 1 prikazuje, da je koeficient Cronbach alfa presegel vrednost 0,7 in če je vrednost Cronbachovega koeficienta bližje 1, tem bolj je test zanesljiv (Cenčič, 2009).

**Tabela 1: Test zanesljivosti vzorca**

Sklop	Število vprašanj	Koeficient Cronbach alfa
Razlike v pogostnosti, intenziteti, vsebini in obliki gibalne aktivnosti med študenti različnih študijskih smeri	8	0,708

### 3.3.3 Opis vzorca

Raziskava je potekala neslučajnostno po metodi snežne kepe. Vzorec merjencev je zajemal 180 študentov, 60 z zdravstvene, 60 z naravoslovne in 60 z družboslovne študijske smeri. Ankete so bile razdeljene med študenti na Univerzi v Ljubljani (UL) in Visoki šoli za zdravstveni negi Jesenice. Ankete so bile razdeljene med študenti naravoslovnih smeri, in sicer na Fakulteti za strojništvo in Biotehniški fakulteti UL, med študenti družboslovnih smeri, in sicer na Fakulteti za družbene vede in Pedagoški fakulteti UL in študenti zdravstvene smeri, in sicer na Zdravstveni fakulteti UL in Visoki šoli za zdravstveno nego Jesenice. Od 180 razdeljenih anket so bile izpolnjene vse ankete, tako da smo imeli 100 % realizacijo vzorca. Po posameznih smereh smo razdelili 60 anket, ki so bile prav tako 100 % izpolnjene. Med anketiranimi študenti je bilo 123 ženk (68,3 %) in 57 moških (31,7 %). Povprečna starost študentov je bila 22,75 let. Vzorčenje je potekalo po načinu vzorčenja snežne kepe, kar pomeni, da najdemo osebo, ki ustreza želenim lastnostim in uporabimo njegovo socialno omrežje, da zaposli podobne udeležence v večfazni postopek. Ko prvotni anketiranec pomaga pridobiti nove anketirance, ti anketiranci potem pridobijo nove anketirance. S tem začnejo proces podoben kot kotaljenje sneže kepe po hribu navzdol (Sadler et al., 2010).

### 3.3.4 Opis poteka raziskave in obdelave podatkov

Raziskava je potekala od 26. 10. 2012 do 15. 11. 2012. Pri izvajanju anketiranja in uporabi podatkov za izvedbo diplomske delo je bila zagotovljena popolna anonimnost in varnost pridobljenih podatkov. Osebo smo razdelili 45 vprašalnikov, ostalih 135 vprašalnikov smo pridobili preko spletnega anketiranja. Spletno anketiranje je potekalo od 5. 11. 2012 do 15. 11. 2012 in je potekala na željo študentov, ker smo lahko tako lažje pridobili osebe k sodelovanju. Kontakte študentov za spletno anketiranje so podali študentje, ki so bili osebno anketirani. Vsi podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSS 20.0 z vidika opisne statistike. Podatke smo razdelili na tri skupine glede na študijske smeri in smo uporabili analizo variance (ANOVA), kjer smo ugotavljali, ali se aritmetična sredina treh skupin v merjenih spremenljivkah vedenjskega sloga gibalne aktivnosti študentov med seboj statistično značilno razlikujejo. Uporabili smo tudi hi-kvadrat test, ki je neparametrični preizkus, ki smo ga uporabili, da smo ugotovili, ali

obstaja zveza med dvema atributivnima spremenljivkama vedenjskega sloga gibalne aktivnosti študentov. Za statistično značilne smo upoštevali pri vrednosti  $p \leq 0,05$ .

### 3.4 REZULTATI

**Tabela 2: Pogostnost gibalne aktivnosti med različnimi študijskimi smermi**

Kako pogosto se ukvarjaš z gibalno aktivnostjo?	N (%)	Študijska smer			Skupaj (%)	$\chi^2$ (p)
		Naravoslovna smer (% študijska smer/ % pogostnost)	Družboslovna smer (% študijska smer/ % pogostnost)	Zdravstvena smer (% študijska smer/ % pogostnost)		
Nikoli	3 (1,7)	1 (1,7/33,3)	0 (0/0)	2 (3,3/66,7)	3 (100)	10,103* (0,431)
Enkrat do nekajkrat na leto	8 (4,4)	4 (6,7/50,0)	0 (0/0)	4 (6,7/50,0)	8 (100)	
1-krat do 2-krat na mesec	28 (15,6)	9 (15,0/32,1)	8 (13,3/28,6)	11 (18,3/39,3)	28 (100)	
2-krat do 3-krat na teden	99 (55,0)	30 (50,0/30,3)	38 (63,3/38,4)	31 (51,7/31,3)	99 (100)	
4-krat do 6-krat na teden	26 (14,4)	8 (13,3/30,8)	9 (15,0/34,6)	9 (15,0/34,6)	26 (100)	
Vsak dan	16 (8,9)	8 (13,3/50,0)	5 (8,3/31,3)	3 (5,0/18,7)	16 (100)	
SKUPAJ	180 (100)	60 (100)	60 (100)	60 (100/)		

Legenda: n = število odgovorov na trditev,  $\chi^2$  = vrednost hi-kvadrat testa, p = vrednost statistične značilnosti, \* rezultat hi-kvadrat testa se sprejema z zadržkom: več kot 20,0 % celic je imelo pričakovano frekvenco manjšo od 5 in najmanjša pričakovana frekvenca je bila manjša od 1.

Tabela 2 kaže, da se od 180 vprašanih študentov 55,0 % največkrat ukvarja z gibalno aktivnostjo od 2-krat do 3-krat na teden. Na naravoslovni smeri se jih 2-krat do 3-krat na teden ukvarja z gibalno aktivnostjo 50,0 %, na družboslovni smeri 63,3 % in na zdravstveni smeri 51,7 % študentov. Študentov, ki se ukvarjajo z gibalno aktivnostjo vsak dan, je 8,9 %; največ študentov na naravoslovni smeri (50,0 %), najmanj pa na zdravstveni smeri (18,7 %). Da se z gibalno aktivnostjo nikoli ne ukvarjajo, se je opredelilo 1,7 % študentov. Od tega se jih je opredelilo največ na zdravstveni smeri (3,3 %), na družboslovni smeri pa se ni opredelil nobeden. Hi-kvadrat test nam ni pokazal statistično značilnih razlik v gibalni aktivnosti med študenti različnih študijskih smeri ( $p = 0,431$ ).

**Tabela 3: Intenzivnost in trajanje gibalne aktivnosti med različnimi študijskimi smermi**

Intenzivnost rekreativnega gibanja v prostem času	n(%)	Študijska smer			Skupaj (%)	$\chi^2$ (p)
		Naravoslovna smer (% študijska smer/ % intenzivnost)	Družboslovna smer (% študijska smer/ % intenzivnost)	Zdravstvena smer (% študijska smer/ % intenzivnost)		
Zelo intenzivno gibanje	82 (45,6)	31 (51,7/37,8)	30 (50,0/36,6)	21 (35,0/25,6)	82 (100)	11,045 (0,022)
Zmerno intenzivno gibanje	70 (38,9)	19 (31,7/27,1)	27 (45,0/38,6)	24 (40,0/34,3)	70 (100)	
Manj intenzivno gibanje	28 (15,6)	10 (16,7/35,7)	3 (5,0/10,7)	15 (25,0/53,6)	28(100)	
<b>SKUPAJ</b>	180 (100)	60 (100)	60 (100)	60 (100)		
<b>Trajanje ZMERNE gibalne aktivnosti v enem tednu</b>						
Povprečno manj kot 150 minut (2 uri in pol) na teden	77 (42,8)	23 (38,3/29,9)	22 (36,7/28,6)	32 (53,3/41,5)	77 (100)	4,512 (0,341)
Povprečno od 150 do 300 minut (2 uri in pol–5 ur) na teden	74 (41,1)	27 (45,0/36,5)	26 (43,3/35,1)	21 (35,0/28,4)	74 (100)	
Povprečno več kot 300 minut (5 ur) na teden	29 (16,1)	10 (16,7/34,5)	12 (20,0/41,4)	7 (11,7/24,1)	29(100)	
<b>SKUPAJ</b>	180 (100)	60 (100)	60 (100)	60 (100)		
<b>Trajanje INTENZIVNE gibalne aktivnosti na teden</b>						
Povprečno manj kot 75 minut (1,25 ure) na teden	94 (52,2)	33 (55,0/35,1)	26 (43,3/27,7)	35 (58,3/37,2)	94 (100)	3,223 (0,521)
Povprečno od 75 do 150 minut (od 1,25 do 2 uri in pol) na teden	55 (30,6)	18 (30,0/32,7)	22 (36,7/40,0)	15 (25,0/27,3)	55 (100)	
Povprečno več kot 150 minut (2 uri in pol) na teden	31 (17,2)	9 (15,0/29,0)	12 (20,0/38,7)	10 (16,7/32,3)	31 (100)	
<b>SKUPAJ</b>	180 (100)	60 (100)	60 (100)	60 (100)		

Legenda: n = število odgovorov na trditev,  $\chi^2$  = vrednost hi-kvadrat testa, p = vrednost statistične značilnosti

Tabela 3 prikazuje, da 45,6 % vseh vprašanih študentov meni, da se ukvarjajo z zelo intenzivno obliko gibanja, z zmerno obliko gibanja se ukvarja 38,9 % vseh vprašanih študentov in z manj intenzivno obliko gibanja 15,6 % vseh vprašanih študentov. Z zelo intenzivno obliko gibanja se jih na naravoslovni smeri ukvarja 51,7 % in na družboslovni smeri 50,0 %. Na zdravstveni smeri se jih največ ukvarja z zmerno obliko gibanja, in sicer 40,0 %. Na družboslovni smeri se z manj intenzivno obliko gibanja ukvarja najmanj študentov med vsemi proučevanimi študijskimi smermi, in sicer 5,0 %.

Med različnimi študijskimi smermi in intenzivnostjo gibalne aktivnosti smo ugotovili statistično značilne razlike ( $p = 0,022$ ).

Z zmerno gibalno aktivnostjo se 42,8 % vseh vprašanih študentov ukvarja manj kot 150 minut na teden, 41,1 % študentov pa se zmerno giblje povprečno od 150 do 300 minut na teden. Najmanj študentov se povprečno manj kot 150 minut na teden z zmerno gibalno aktivnostjo ukvarja na zdravstveni študijski smeri (41,5 %), povprečno od 150 do 300 minut na teden pa se največ ukvarjajo študentje naravoslovnih smeri (35,6 %). Med različnimi študijskimi smermi so se študentje družboslovnih smeri največkrat opredelili s trditvijo, da se ukvarjajo z zmerno gibalno aktivnostjo povprečno več kot 300 minut na teden (20,0 %). Statistično značilnih razlik med zmerno gibalno aktivnostjo in različnimi študijskimi smermi nismo dokazali ( $p = 0,341$ ).

Z intenzivno gibalno aktivnostjo se ukvarja 52,2 % vseh vprašanih študentov, s tem da se jih 17,2 % ukvarja povprečno več kot 150 minut na teden. V okviru študijskih smeri se jih na zdravstveni smeri največ ukvarja povprečno manj kot 75 minut na teden z intenzivno vadbo (37,2 %), povprečno od 75 do 150 minut na teden se jih z intenzivno vadbo največ ukvarja na družboslovni smeri (40,0 %) in povprečno več kot 150 minut na teden se z intenzivno vadbo prav tako ukvarjajo na družboslovni smeri (38,7 %). Statistično značilnih razlik med intenzivno gibalno aktivnostjo in različnimi študijskimi smermi nismo dokazali ( $p = 0,521$ ).

**Tabela 4: Zadovoljstvo študentov o namenjenem času gibalni aktivnosti, ki je potrebna za ohranitev in krepitev zdravja med različnimi študijskimi smermi**

Ali meniš, da gibalni aktivnosti nameniš dovolj časa, kot je to potrebno za ohranjanje in krepitev zdravja?	n (%)	Študijska smer				$\chi^2$ (p)
		Naravoslovna smer (% študijska smer/ % zadovoljstvo)	Družboslovna smer (% študijska smer/ % zadovoljstvo)	Zdravstvena smer (% študijska smer/ % zadovoljstvo)	Skupaj (%)	
DA	70 (38,9)	25 (41,7/35,7)	25 (41,7/35,7)	20 (33,3/28,6)	70 (100)	1,169 (0,557)
NE	110 (61,1)	35 (58,3/31,8)	35 (58,3/31,8)	40 (66,7/36,4)	110 (100)	
SKUPAJ	180 (100)	60 (100)	60 (100)	60 (100)		

Legenda: n = število odgovorov na trditev,  $\chi^2$  = vrednost hi-kvadrat testa, p = vrednost statistične značilnosti

Tabela 4 prikazuje, da je 61,1 % vseh vprašanih študentov nezadovoljnih s časom, ki ga namenijo gibalni aktivnosti, ki je potrebna za ohranitev in krepitev zdravja. Najmanj

zadovoljni z namenjenim časom gibalni aktivnosti so študentje zdravstvene smeri (36,4 %), na naravoslovni in družboslovni smeri pa je delež študentov, ki niso zadovoljni z namenjenim časom gibalni aktivnosti, enak (31,8 %). Statistično značilnih razlik med različnimi študijskimi smermi in zadovoljstvo s časom, ki ga namenijo študentje gibalni aktivnosti, ki je potrebna za ohranitev in krepitev zdravja, nismo dokazali ( $p = 0,557$ ).

**Tabela 5: Pogostnost različnih oblik vadb med različnimi študijskimi smermi**

Kako pogosto se ukvarjaš z aerobno obliko vadbe?	n(%)	Študijska smer				$\chi^2$ (p)
		Naravoslovna smer (% študijska smer/ % pogostnost)	Družboslovna smer (% študijska smer/ % pogostnost)	Zdravstvena smer (% študijska smer/ % pogostnost)	Skupaj (%)	
Nikoli	12 (6,7)	3 (5,0/25,0)	4 (6,7/33,3)	5 (8,3/41,7)	12 (100)	5,477 (0,706)
1-krat do 2-krat na mesec	58 (32,2)	21 (35,0/63,2)	18 (30,0/31,0)	19 (31,7/32,8)	58 (100)	
2-krat do 3-krat na teden	83 (46,1)	24 (40,0/28,9)	29 (48,3/34,9)	30 (50,0/36,2)	83 (100)	
4 do 6 dni na teden	16 (8,9)	6 (10,0/37,5)	7 (11,7/43,8)	3 (5,0/18,7)	16 (100)	
Vsak dan	11 (6,1)	6 (10,0/54,5)	2 (3,3/18,2)	3 (5,0/27,3)	11(100)	
SKUPAJ	180 (100)	60 (100)	60 (100)	60 (100)		
<b>Kako pogosto se ukvarjaš z anaerobno obliko vadbe?</b>						
Nikoli	44 (24,4)	18 (30,0/40,9)	7 (11,7/15,9)	19 (31,7/43,2)	44 (100)	11,388 (0,181)
1-krat do 2-krat na mesec	61 (33,9)	17 (28,3/27,9)	23 (38,3/37,7)	21 (35,0/34,4)	61 (100)	
2-krat do 3-krat na teden	64 (35,6)	20 (33,3/31,3)	26 (43,3/40,6)	18 (30,0/28,1)	64 (100)	
4 do 6 dni na teden	10 (5,6)	4 (6,7/40,0)	4 (6,7/40,0)	2 (3,3/20,0)	10(100)	
Vsak dan	1 (0,6)	1 (1,7/100)	0 (0,0/0,0)	0 (0,0/0,0)	1 (100)	
SKUPAJ	180 (100)	60 (100)	60 (100)	60 (100)		
<b>Kolikokrat na teden vključuješ dejavnosti za krepitev mišic, pri kateri aktiviraš večje mišične skupine?</b>						
Nikoli	50 (27,8)	18 (30,0/36,0)	10 (16,7/20,0)	22 (36,7/44,0)	50 (100)	11,418 (0,076)
1-krat na teden	65 (36,1)	20 (33,3/30,8)	29 (48,3/44,6)	16 (26,7/24,6)	65 (100)	
2-krat na teden	39 (21,7)	13 (21,7/33,3)	10 (16,7/25,6)	16 (26,7/41,1)	39 (100)	
3-krat na teden ali več	26 (14,4)	9 (15,0/34,6)	11 (18,3/42,3)	6 (10,0/23,1)	26 (100)	
SKUPAJ	180 (100)	60 (100)	60 (100)	60 (100)		

Legenda: n = število odgovorov na trditve,  $\chi^2$  = vrednost hi-kvadrat testa, p = vrednost statistične značilnosti

Tabela 5 prikazuje, kako pogosto se študentje ukvarjajo z aerobno in anaerobno obliko vadbe in kolikokrat na teden vključujejo v gibalno aktivnost dejavnosti za krepitev mišic, ki vključujejo večje mišične skupine. Z aerobno obliko vadbe se študentje

največkrat ukvarjajo 2-krat do 3-krat na teden (46,1 %), z anaerobno obliko vadbe prav tako (35,6 %) in z dejavnostjo za krepitev mišic 1-krat na teden (36,1 %). Na zdravstveni smeri se 36,2 % študentov 2-krat do 3-krat na teden ukvarja z aerobno obliko vadbe, kar je največ po posameznih smereh. Vsak dan se z aerobno obliko vadbe ukvarja 10,0 % študentov na naravoslovni smeri. Po hi-kvadrat testu ni nobene povezave med različnimi študijskimi smermi in aerobno obliko vadbe ( $p = 0,706$ ).

Z anaerobno obliko vadbe se 2-krat do 3-krat na teden ukvarja največ študentov na družboslovni smeri (40,6%) in prav tako tudi 1-krat do 2-krat na mesec (37,7 %). Nikoli pa se ne ukvarjajo z anaerobno obliko vadbe študentje na zdravstveni smeri (43,2 %) in naravoslovni smeri (40,9 %). Statistično značilne povezave med smerjo študija in anaerobno obliko vadbe nismo mogli dokazati ( $p = 0,181$ ).

Za krepitev mišic se po posameznih smereh največkrat ukvarjajo (1-krat na teden) študentje družboslovne smeri (48,6 %), najmanj pa na zdravstveni smeri (26,7 %). V primerjavi med smermi so se študentje zdravstva največkrat opredelili, da se nikoli ne ukvarjajo z dejavnostjo za krepitev mišic (44,0 %), hkrati pa se je med posameznimi smermi največ študentov zdravstvene smeri opredelilo, da se z dejavnostmi za krepitev mišic ukvarjajo 2-krat na teden (41,1 %). Statistično značilne povezave med smerjo študija in dejavnostjo za krepitev mišic tudi tukaj nismo mogli dokazati ( $p = 0,076$ ).

Tabela 6: Oblika gibalne aktivnosti med različnimi študijskimi smermi

Na kakšen način se ukvarjaš z gibalno aktivnostjo?	n(%)	Študijska smer				$\chi^2$ (p)
		Naravoslovna smer (% študijska smer/ % oblika)	Družboslovna smer (% študijska smer/ % oblika)	Zdravstvena smer (% študijska smer/ % oblika)	Skupaj (%)	
Organizirano v športnem klubu, m.kjer treniraš ali tekmuješ	14 (3,4)	4 (3,0/28,6)	6 (4,1/42,8)	4 (3,0/28,6)	14 (100)	0,620 (0,734)
Organizirano v klubu, društvu za rekreacijo	39 (9,5)	12 (9,0/30,8)	16 (11,0/41,0)	11 (8,3/28,2)	39 (100)	1,375 (0,503)
Organizirano v študentskem športnem društvu	2 (0,5)	1 (0,7/50,0)	0 (0,0/0,0)	1 (0,8/50,0)	2 (100)	1,011 (0,603)
Organizirano v okviru redne športne vzgoje	12 (2,9)	8 (6,0/66,7)	4 (2,8/33,3)	0 (0,0/0,0)	12 (100)	<b>8,571 (0,014)</b>
Organizirano v okviru študentske organizacije (ŠOU)	16 (3,9)	4 (3,0/25,0)	12 (8,3/75,0)	0 (0,0/0,0)	16 (100)	<b>15,366 (0,000)</b>
Organizirano pri zasebnikih	12 (2,9)	2 (1,5/16,7)	7 (4,8/58,3)	3 (2,3/25,0)	12 (100)	3,750 (0,153)
Neorganizirano pri zasebnikih	8 (1,9)	1 (0,7/12,5)	3 (2,1/37,5)	4 (3,0/50,0)	8 (100)	1,831 (0,400)
Neorganizirano v krogu družine	65 (15,8)	19 (14,2/29,2)	18 (12,4/27,7)	28 (21,0/43,1)	65 (100)	4,383 (0,112)
Neorganizirano s prijatelji	100 (24,3)	32 (23,9/32,0)	34 (23,5/34,0)	34 (25,6/34,0)	100 (100)	0,180 (0,914)
Neorganizirano sam	144 (34,9)	51 (38,0/35,4)	45 (31,0/31,3)	48 (36,0/33,3)	144 (100)	1,875 (0,392)
<b>SKUPAJ</b>	412 (100)	134 (100)	145 (100)	133 (100)		

Legenda: n = število odgovorov na trditev,  $\chi^2$  = vrednost hi-kvadrat testa, p = vrednost statistične značilnosti

Tabela 6 prikazuje, na kakšen način se študentje ukvarjajo z gibalno aktivnostjo. Za organizirano obliko vadbe se je opredelilo 23,1 % vseh vprašanih študentov in za neorganizirano obliko vadbe 76,9 % študentov. Največ vseh vprašanih študentov se je opredelilo, da se ukvarjajo z gibalno aktivnostjo neorganizirano sami (34,9 %) in neorganizirano s prijatelji (24,3 %). Organizirano se jih največ ukvarja v klubu, društvu za rekreacijo (9,5 %). Na naravoslovni smeri študija se največ študentov ukvarja z gibalno aktivnostjo neorganizirano sami (38,0 %), potem neorganizirano s prijatelji (23,9 %), najmanj pa neorganizirano pri zasebnikih (0,7 %) in organizirano v športnem društvu (0,7 %). Študenti na družboslovni smeri študija se največkrat ukvarjajo z gibalno aktivnostjo neorganizirano sami (31,0 %) in neorganizirano s prijatelji (23,5 %), nikoli pa se ne ukvarjajo organizirano v študentskem športnem društvu (0,0 %). Študentje na zdravstveni smeri študija se prav tako največkrat ukvarjajo z gibalno aktivnostjo neorganizirano sami (36,1 %) in neorganizirano s prijatelji (25,5 %), nikoli



pa se ne ukvarjajo organizirano v okviru redne športne vzgoje in študentske organizacije (ŠOU) (0,0 %). V primerjavi med posameznimi študijskimi smermi se jih na naravoslovni študijski smeri ukvarja neorganizirano sami 35,4 % študentov, medtem ko na družboslovni smeri 31,3 % študentov. Študenti na zdravstveni smeri se v primerjavi z naravoslovno in družboslovno smerjo največ ukvarja neorganizirano v krogu družine (43,1 %).

Hi-kvadrat test nam ni pokazal statistično značilnih razlik med smerjo študija in načinom ukvarjanja z gibalno aktivnostjo. Najpogostejši odgovor, ki je bil neorganizirano sam (34,9 %), nam hi-kvadrat test ni pokazal statistično značilne razlike med študenti glede na smer študija ( $p = 0,392$ ). Statistično značilne razlike nam je hi-kvadrat test pokazal pri odgovorih organizirano v okviru redne športne vzgoje ( $p = 0,014$ ) in organizirano v okviru študentske organizacije ( $p = 0,000$ ).

Tabela 7: Vsebina gibalne aktivnosti med različnimi študijskimi smermi

S katero obliko gibalne aktivnosti se največkrat ukvarjaš?	n(%)	Študijska smer				$\chi^2$ (p)
		Naravoslovna smer (% študijska smer/ % vsebina)	Družboslovna smer (% študijska smer/ % vsebina)	Zdravstvena smer (% študijska smer/ % vsebina)	Skupaj (%)	
Hoja, sprehodi	128 (20,5)	42 (19,4/32,8)	42 (19,6/32,8)	44 (22,9/34,4)	128 (100)	0,216 (0,897)
Tek v naravi	82 (13,2)	30 (13,9/37,5)	26 (12,1/32,5)	26 (13,6/32,5)	82 (100)	0,717 (0,699)
Pohodništvo	60 (9,6)	22 (10,2/36,7)	18 (8,4/30,0)	20 (10,4/33,3)	60 (100)	0,600 (0,741)
Trim	8 (1,3)	2 (0,9/25,0)	2 (0,9/25,0)	4 (2,1/50,0)	8 (100)	1,047 (0,593)
Rolanje	49 (7,9)	15 (6,9/30,6)	20 (9,3/40,8)	14 (7,3/28,6)	49(100)	1,739 (0,419)
Kolesarjenje	69 (11,1)	25 (11,6/36,3)	23 (10,7/33,3)	21 (10,9/30,4)	69 (100)	0,564 (0,754)
Aerobika	37 (5,9)	11 (5,1/29,7)	15 (7,0/40,6)	11 (5,7/29,7)	37 (100)	1,089 (0,580)
Fitnes	47 (7,5)	17 (7,9/36,2)	15 (7,0/31,9)	15 (7,8/31,9)	47 (100)	0,230 (0,891)
Plavanje	38 (6,1)	9 (4,2/23,7)	13 (6,0/34,2)	16 (8,3/42,1)	38 (100)	2,468 (0,291)
Košarka	17 (2,7)	8 (3,7/47,1)	6 (2,8/35,3)	3 (1,6/17,6)	17 (100)	2,468 (0,291)
Nogomet	16 (2,6)	7 (3,2/43,8)	8 (3,7/50,0)	1 (0,5/6,2)	16 (100)	5,899 (0,052)
Odbojka	24 (3,9)	11 (5,1/45,8)	9 (4,2/37,5)	4 (2,1/16,7)	24 (100)	3,750 (0,153)
Tenis	6 (1,0)	2 (0,9/33,3)	2 (0,9/33,3)	2 (1,0/33,4)	6 (100)	0,000 (1,000)
Badminton	17 (2,7)	4 (1,9/23,5)	5 (2,3/29,4)	8 (4,2/47,1)	17 (100)	1,689 (0,430)
Drugo	25 (4,0)	11 (5,1/44,0)	11 (5,1/44,0)	3 (1,6/12,0)	25 (100)	5,946 (0,051)
SKUPAJ	623 (100)	216 (100)	215 (100)	192 (100)		

Legenda: n= število odgovorov na trditev,  $\chi^2$  = vrednost hi-kvadrat testa, p = vrednost statistične značilnosti

Tabela 7 nam prikazuje, s katero obliko gibalne aktivnosti se študentje najraje ukvarjajo. Študentje se najraje ukvarjajo s hojo in sprehodi (20,5 %), tekom v naravi (13,2 %) in kolesarjenjem (11,1 %). V podobnem razmerju so se opredelili študentje na vseh treh smereh. Pri hoji, sprehodih se je za to obliko gibalne aktivnosti opredelilo največ študentov na zdravstveni smeri (34,4 %), za tek v naravi pa so se največkrat opredelili študentje naravoslovne smeri (37,5 %). Ravno tako se je med posameznimi smermi največ študentov naravoslovne smeri opredelilo za kolesarjenje (36,3 %). Kot odgovor je bila tudi možnost drugo oz. druga oblika gibalne aktivnosti (4,0 %), kjer je bilo največ odgovorov: pilates, ples in joga. Pri najpogostejših odgovorih hi-kvadrat test ni pokazal statističnih razlik, saj je bil pri hoji, sprehodih ( $p = 0,897$ ), teku v naravi ( $p = 0,699$ ) in kolesarjenju ( $p = 0,754$ )  $p \geq 0,05$ .

**Tabela 8: Motivi za ukvarjanje z gibalno aktivnostjo med študenti različnih študijskih smeri**

Razvrsti spodaj navedene motive za gibalno aktivnost od 1 (najmanj pomemben motiv) do 12 (najbolj pomemben motiv).	n PV (SO)	Študijska smer			F (p)	
		Naravoslovna smer PV (SO)	Družboslovna smer PV (SO)	Zdravstvena smer PV (SO)		
Pripadnost	4,98 (0,23)	4,85 (0,45)	5,05 (0,45)	5,05 (0,41)	0,076 (0,926)	
Uživanje	7,94 (0,27)	8,35 (0,41)	8,47 (0,43)	7,02 (0,50)	<b>3,162</b> <b>(0,045)</b>	
Moč in vzdržljivost	7,29 (0,22)	7,87 (0,36)	7,08 (0,38)	6,93 (0,40)	1,782 (0,171)	
Videz	6,93 (0,24)	7,10 (0,40)	6,47 (0,49)	7,23 (0,39)	0,948 (0,389)	
Zdravstveni pritiski	5,74 (0,23)	5,35 (0,41)	5,50 (0,39)	6,38 (0,42)	1,885 (0,155)	
Obvladovanje stresa	7,03 (0,26)	6,87 (0,42)	7,23 (0,34)	6,98 (0,47)	0,210 (0,811)	
Izziv	6,86 (0,21)	7,32 (0,36)	7,28 (0,34)	5,98 (0,38)	<b>4,774</b> <b>(0,010)</b>	
Pozitivni učinki na zdravje	7,79 (0,24)	7,58 (0,47)	8,08 (0,40)	7,70 (0,46)	0,329 (0,720)	
Obvladovanje teže	6,86 (0,21)	6,83 (0,45)	6,83 (0,43)	6,90 (0,38)	0,009 (0,991)	
Tekmovanje	4,98 (0,27)	4,63 (0,42)	4,88 (0,47)	5,42 (0,52)	0,625 (0,536)	
Družbeno priznanje	4,84 (0,24)	4,60 (0,41)	4,60 (0,42)	5,32 (0,46)	0,859 (0,425)	
Revitalizacija	6,75 (0,23)	6,65 (0,39)	6,52 (0,45)	7,08 (0,45)	0,472 (0,624)	
<b>Kako pomembna je za tebe gibalna aktivnost kot osebna vrednota?</b>	<b>n(%)</b>	<b>Naravoslovna smer (% študijska smer/ % pomembnost)</b>	<b>Družboslovna smer (% študijska smer/ % pomembnost)</b>	<b>Zdravstvena smer (% študijska smer/ % pomembnost)</b>	<b>Skupaj (%)</b>	<b><math>\chi^2</math> (p)</b>
Povsem nepomembna	1 (0,6)	0 (0,0/0,0)	1 (1,7/100)	0 (0,0)	1 (100)	
Nepomembna	1 (0,6)	1 (1,7/100)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (100)	
Niti pomembna, niti nepomembna	32 (17,8)	11 (18,3/34,4)	11 (18,3/34,4)	10 (16,7/34,4)	32 (100)	
Pomembna	98 (54,4)	33 (55,0/33,7)	28 (46,7/28,6)	37 (61,7/37,7)	98 (100)	
Zelo pomembna	48 (26,7)	15 (25,0/31,2)	20 (33,3/41,7)	13 (21,7/27,1)	48 (100)	
<b>SKUPAJ</b>	<b>180 (100)</b>	<b>60 (100)</b>	<b>60 (100)</b>	<b>60 (100)</b>		

Legenda: n = število odgovorov na trditev,  $\chi^2$  = vrednost hi-kvadrat testa, p = vrednost statistične značilnosti, PV = povprečna vrednost, SO = standardni odklon, F = koeficient enofaktorske analize variance.

Tabela 8 nam prikazuje motive za gibalno aktivnost in koliko le-ta študentom pomeni. Kot najbolj pomemben motiv za ukvarjanje z gibalno aktivnostjo so vprašani študentje navedli uživanje (PV = 7,94), na drugo mesto pa so uvrstili pozitivne učinke gibalne

aktivnosti na zdravje (PV = 7,79). Kot pomembnejše motive za gibalno aktivnost so anketiranci navedli tudi moč in vzdržljivost (PV = 7,29), obvladovanje stresa (PV = 7,03) in videz (PV = 6,93). Kot najmanj pomembne motive so navedli družbeno priznanje (PV = 4,84), pripadnost (PV = 4,98) in tekmovanje (PV = 4,98). Po posameznih smereh so študentje naravoslovne smeri na prvo mesto uvrstili motiv uživanja (PV = 8,35), moč in vzdržljivost na drugo mesto (PV = 7,87) in na tretjo mesto pozitivne učinke na zdravje (PV = 7,58). Študentje družboslovne smeri so na prvo mesto uvrstili kot najbolj pomemben motiv uživanje (PV = 8,47) in že na drugo mesto pozitivne učinke na zdravje (PV = 8,08) ter na tretje mesto izziv (PV = 7,28). Študentje zdravstvene smeri so na prvo mesto kot motiv za gibalno aktivnost postavili pozitivne učinke na zdravje (PV = 7,70), na drugo mesto videz (PV = 7,23) in na tretje mesto revitalizacijo (PV = 7,08). Bivariantna analiza je pokazala, da obstajajo statistične razlike med različnimi študijskimi smermi v motivih za gibalno aktivnost. Statistično značilne razlike so se pokazale pri motivih uživanja ( $p = 0,045$ ) in izzivu ( $p = 0,010$ ). Študentje naravoslovne in družboslovne študijske smeri so uvrstili motiv uživanja na prvo mesto, medtem ko so ga študentje zdravstvene študijske smeri uvrstili šele na četrto mesto po pomembnosti. Motiv izziva so študentje naravoslovne in družboslovne študijske smeri uvrstili na tretje oz. četrto mesto, medtem ko so ga študentje zdravstvene študijske smeri uvrstili šele na deveto mesto po pomembnosti.

Gibalna aktivnost kot vrednota je polovici anketiranih študentom pomembna (54,4 %) in četrtini zelo pomembna (26,7 %). Po študijskih smereh so gibalno aktivnost kot vrednoto študentje naravoslovne smeri največkrat uvrstili kot pomembno (55,0 %), prav tako študentje družboslovni smeri (46,7 %) in študentje zdravstvene smeri (61,7 %). Statistično značilne razlike v gibalni aktivnosti kot vrednoti nismo ugotovili med različnimi študijskimi smermi ( $p = 0,544$ ).

### 3.5 RAZPRAVA

Po priporočilih SZO moramo za vzdrževanje in krepitev zdravja po 18. letu starosti opraviti vsaj 150 minut zmerne gibalne aktivnosti skozi cel teden ali pa 75 minut intenzivne gibalne aktivnosti skozi cel teden. Za dodatno zdravje pa se moramo ukvarjati z zmerno gibalno aktivnostjo vsaj 300 minut na teden ali pa z intenzivno gibalno aktivnostjo vsaj 150 minut na teden (World Health Organization, 2010). Z zmerno gibalno aktivnostjo se jih vsaj 150 minut na teden ukvarja slaba polovica vseh vprašanih študentov. Z zmerno gibalno aktivnostjo več kot 300 minut na teden pa se ukvarja petina vseh vprašanih študentov. Glede na posamezne študijske smeri se na zdravstveni študijski smeri največ študentov ukvarja z zmerno gibalno aktivnostjo manj kot 150 minut na teden, in sicer skoraj polovica študentov. Z intenzivno gibalno aktivnostjo na teden se polovica vseh vprašanih študentov ukvarja manj kot 75 minut, razen na družboslovni študijski smeri, kjer se s to obliko vadbe ukvarja več kot polovica študentov. Če to primerjamo s smernicami SZO, lahko sklenemo, da se večina študentov na teden zadostno ukvarja z gibalno aktivnostjo za vzdrževanje in krepitev zdravja. Po različnih študijskih smereh se najbolje odrežejo na družboslovni študijski smeri, saj se več kot polovica vprašanih študentov ukvarja vsaj 150 minut na teden z zmerno gibalno aktivnostjo ali 75 minut z intenzivno gibalno aktivnostjo. Najslabše so se odrezali na zdravstveni študijski smeri, kjer se več kot polovica vprašanih študentov ukvarja manj kot 150 minut na teden z zmerno gibalno aktivnostjo ali manj kot 75 minut z intenzivno gibalno aktivnostjo.

Študentje so, kljub temu da smo dokazali, da se večina študentov zadostno giba po smernicah SZO, v večini nezadovoljni s časom, ki ga namenijo gibalni aktivnosti, ki je potrebna za ohranitev in krepitev zdravja. Dve tretjini vseh vprašanih študentov je nezadovoljnih z namenjenim časom gibalni aktivnosti. Največje nezadovoljstvo s časom, namenjenim gibalni aktivnosti, so pokazali študentje na zdravstveni študijski smeri. V raziskavi, ki so jo opravili Kilpatrick, Hebert in Bartholomew (2005), so študentje kot zelo pomemben motiv postavili skrb za zdravje. Na podlagi tega, da so študentje nezadovoljni s časom, ki ga namenijo gibalni aktivnosti, lahko sklepamo, da so že zaradi skrbi za zdravje zelo motivirani za gibalno aktivnost in se zaradi tega študentje bolj aktivno ukvarjajo z gibalno aktivnostjo.

Smernice, ki so bile podane s strani Ministrstva za zdravje leta 2007, predvsem pri vrsti gibalne aktivnosti, priporočajo aerobno ritmično aktivnost, pri kateri se uporabljajo večje mišične skupine in se uporabljajo kontinuirano. Pri taki obliki gibanja bi morali študentje obliko gibalne aktivnosti časovno porazdeliti med 50 % aerobne dejavnosti, 25 % vaj za gibljivost in 25 % vaj za krepitev mišic (Ministrstvo za zdravje, 2007). Na posameznih smereh se z aerobno obliko gibanja študentje 2-krat do 3-krat ali več na teden ukvarjajo skoraj enako, to je okoli 60 % študentov na posamezni smeri. Z anaerobno obliko gibalne aktivnosti se jih na posamezni smeri 2-krat do 3-krat na teden ali več največ ukvarja na družboslovni smeri, in sicer 50 % študentov, medtem ko se na drugih dveh smereh s to obliko ukvarja okrog 40 % študentov. Z dejavnostjo za krepitev mišic 2-krat na teden ali več se študentje glede na posamezne smeri študija ukvarjajo približno enako. Če pogledamo smernice, ki jih priporoča Ministrstvo za zdravje, lahko sklepamo, da si študentje razporedijo vrsto gibalne aktivnosti ustrezno glede na priporočila Ministrstva za zdravje. Po priporočilih SZO morajo odrasli za vzdrževanje in krepitev zdravja vsaj 2 ali več dni v tednu krepiti mišice, ki aktivirajo večje mišične skupine. S to obliko se ukvarja okoli ena tretjina vprašanih študentov, kar nam kaže, da bi se s to aktivnostjo lahko ukvarjalo več študentov, ki bi s tem krepili in vzdrževali svoje zdravje.

Anketiranih študentov, ki so se opredelili kot redno gibalno aktivni (dvakrat na teden ali več), je več kot tri četrtine, občasno gibalno aktivnih (to je enkrat na teden ali redkeje) pa je manj kot ena četrtina. V študiji o športno-rekreativnih dejavnostih Slovencev, ki je bila izvedena leta 2008, je bilo redno gibalno aktivnih 33,2 % anketirancev (Sila, 2010a). V primerjavi s to raziskavo lahko sklepamo, da so študentje v naši raziskavi gibalno bolj aktivni v primerjavi z gibalno aktivnostjo Slovencev, starih 15 let ali več, v raziskavi avtorja Sile. V primerjavi z raziskavo avtorjev Majerič in Markelj (2009), ki sta jo opravljala na naključno izbranih študentih slovenskih univerz, se vsaj dvakrat na teden z gibalno aktivnostjo ukvarja 81,3 % študentov, v našem primeru pa se z gibalno aktivnostjo vsaj dvakrat na teden ukvarja skupno malo manjše število študentov. Od tega se na družboslovni smeri z gibalno aktivnostjo vsaj dvakrat na teden ukvarja več kot štiri petine anketiranih študentov, na zdravstveni študijski smeri pa le tri četrtine anketiranih študentov. Lahko zaključimo, da se z gibalno aktivnostjo, v primerjavi z

raziskavo Majerič in Markelj (2009), ukvarja vsaj dvakrat na teden približno enako število študentov kot leta 2008 kot tudi na posameznih študijskih smereh. V primerjavi z evropsko študijo, ki je bila opravljena v vseh članicah Evropske unije, avtorja Sile (2010b), kjer je enkrat tedensko aktivnih 39 % Evropejcev, lahko trdimo, da so študentje nadpovprečno gibalno aktivni, saj se enkrat ali več na teden z gibalno aktivnostjo ukvarjajo skoraj vsi študentje, s tem da se na družboslovni študijski smeri vsi študentje ukvarjajo z gibalno aktivnostjo najmanj enkrat na teden ali več. V raziskavi, ki jo je objavil Sila (2010a), je razvidno, da se trend rednega aktivnega gibanja Slovencev od leta 1973 do leta 2008 povečuje. V naši raziskavi smo lahko opazili, da se študentje nadpovprečno ukvarjajo z redno gibalno aktivnostjo v primerjavi s populacijo Slovenije, ki je stara 15 let ali več.

Študentje se najraje ukvarjajo z intenzivno obliko gibalne aktivnosti s predpostavko, da se gibajo s to obliko vsaj enkrat ali več dni na teden in se jih je polovica vseh vprašanih študentov opredelilo za to obliko gibanja. V primerjavi z raziskavo, ki jo je opravila CINDI leta 2008 (Hlastan Ribič et al., 2010), se več anketiranih študentov v povprečju ukvarja z intenzivno gibalno aktivnostjo. Med študijskimi smermi se jih z intenzivno gibalno aktivnostjo najmanj ukvarja na zdravstveni smeri, kjer se s to obliko ukvarja tretjina študentov, na ostalih dveh študijskih smereh pa se z intenzivno obliko gibalne aktivnosti ukvarja vsaj polovica vprašanih študentov. Prav tako se v povprečju več študentov ukvarja z zmernim intenzivnim gibanjem kot v omenjeni raziskavi. Z zmerno gibalno aktivnostjo se ukvarja tretjina vseh vprašanih študentov; najbolj izstopajo študentje družboslovne smeri, kjer se z zmerno gibalno aktivnostjo ukvarja skoraj polovica študentov. Z manj intenzivnim gibanjem se v povprečju ukvarja manj študentov kot v omenjeni raziskavi, in sicer le petina vseh vprašanih študentov, s tem da se s to obliko gibanja najraje ukvarjajo študentje zdravstvene smeri. Po teh rezultatih lahko sklepamo, da se vsi anketirani študentje, ne glede na posamezno študijsko smer, najraje ukvarjajo z zmerno ali zelo intenzivno gibalno aktivnostjo, kar nam prikazuje upadanje ukvarjanja z manj intenzivno gibalno aktivnostjo in povečanje zelo intenzivnega gibanja.

Omeniti moramo tudi obliko gibalne aktivnosti, s katero se študentje ukvarjajo. Že v raziskavi, ki sta jo objavila avtorja Markelj in Majerič (2009), se študentje najraje ukvarjajo neorganizirano, in sicer neorganizirano sami ali s prijatelji. Naša raziskava je samo potrdila raziskavo, ki sta jo opravila avtorja Markelj in Majerič, saj se študentje najraje ukvarjajo z neorganizirano obliko gibalne aktivnosti, z organizirano obliko vadbe pa se ukvarja manj kot četrtnina anketiranih študentov. Glede na posamezne študijske smeri so se o obliki ukvarjanja z gibalno aktivnostjo študentje opredelili približno enako. To dokazuje, da se študentje najraje ukvarjajo z gibalno aktivnostjo neorganizirano, kar kaže na to, da imajo študentje željo po gibanju.

Pri vsebini gibalne aktivnosti smo ugotovili, da se študentje najraje ukvarjajo s hojo, sprehodi, tekom v naravi, pohodništvom, z rolanjem, s kolesarjenjem, fitnessom. Študentje po posameznih študijskih smereh so se opredeljevali v enakem vrstnem redu za te oblike gibanja. To nam prikazuje, da imajo študentje radi individualne gibalne aktivnosti, ki jih lahko izvajajo sami, skupaj s sorodniki ali prijatelji. V primerjavi s 17. študijo o športno-rekreativni dejavnosti Slovencev so se študentje enako odločali o dejavnostih, ki so bile raziskane v študiji, in sicer so na prvo mesto postavili hojo (Pori, Sila, 2010). Prav tako v primerjavi z raziskavo, ki sta jo objavila Markelj in Majerič (2009), se vsebina gibalne aktivnosti ni spremenila, saj so v tej raziskavi študentje prav tako na prvo mesto postavili hojo, sprehode, tek v naravi in kolesarjenje.

Študenti so kot najbolj pomembne motive za gibalno aktivnost navedli uživanje, pozitivne učinke na zdravje ter moč in vzdržljivost. To pomeni, da prevladujejo predvsem telesni dejavniki, kar v primerjavi z raziskavo Kilpatrick, Hebert in Bartholomew (2005) nakazuje na zunanje motivacijske dejavnike. Pomeni, da so študentje bolj motivirani glede na to, kaj si okolica misli o njih in njihovi podobi, kot gibalno aktivne osebe. Motivi, ki prevladujejo na posameznih študijskih smereh, se med sabo razlikujejo. Študentje zdravstvene smeri so se najbolj opredelili za motive, kot so pozitivni učinki na zdravje, videz in uživanje. Predvsem so to zunanji motivi, ker bodo kot bodoči zdravstveni delavci v stiku z različnimi osebami in morajo biti prikaz zdravja in dobre fizične pripravljenosti. Študentje naravoslovne in družboslovne smeri pa so za najbolj pomemben motiv izbrali uživanje, kateremu so sledili pozitivni učinki na



zdravje, moč in vzdržljivost, izziv. Pri njih prevladuje predvsem notranja motivacija, čeprav so izbrali tudi motive, ki izhajajo iz zunanje motivacije.

Da je gibalna aktivnost pri študentih ena od pomembnih vrednot, potrjuje podatek, da je 81,1 % vseh vprašanih študentov ocenilo gibalno aktivnost kot pomembno ali zelo pomembno dejavnost kot osebno vrednoto. Med posameznimi študijskimi smermi je gibalno aktivnost kot pomembno ali zelo pomembno vrednoto ocenilo največ študentov na zdravstveni študijski smeri, in sicer 83,4 % vprašanih študentov, kar lahko pripisujemo znanju, ki ga pridobijo tekom študija glede pozitivnih učinkov gibalne aktivnosti na zdravje. Anketirani študentje gibalni aktivnosti pripisujejo večjo vrednoto kot v primerjalni raziskavi avtorjev Markelj in Majerič (2009), tako da lahko ugotovimo, da je gibalna aktivnost kot vrednota v nekaj letih postala še bolj pomembna. Če pogledamo našo raziskavo z zdravstvenega vidika, lahko rečemo, da študentje zelo dobro skrbijo za zdravje z gibalno aktivnostjo. Če se bodo v prihodnosti anketirani študentje še tako intenzivno ukvarjali z gibalno aktivnostjo, lahko pričakujemo upad kroničnih bolezni in zmanjšanje umrljivosti. S tem se bo lahko zdravstvo bolj specializiralo na preventivo kot na zdravljenje teh bolezni.

Izvedena raziskava je bila izvedena na manjšem številu študentov, tako da bi bilo potrebno v prihodnosti izvesti bolj obširno raziskavo na študentih. Raziskava se je omejila na specifično skupino ljudi, ki so očitno po tej raziskavi in že izvedenih raziskavah zelo gibalno aktivni. Podobno anketo bi bilo potrebno ponoviti po končanem študiju, ko se zaposlijo, na istih anketirancih, da bi videli, kakšen bi bil takrat odstotek redno gibalno aktivnih, ker se po končanem študiju in ob zaposlitvi ta odstotek velikokrat zmanjša.

## 4 ZAKLJUČEK

Študentje so gibalno aktivni na vseh treh študijskih smereh in lahko rečemo, da bistvene razlike med njimi ni. Odstotek gibalno aktivnih študentov v primerjavi s prejšnjimi leti od leta 2008 naprej je približno enak, kar nam nakazuje dober trend za prihodnost. In sicer, če se bo vsako leto približno enako število študentov ukvarjalo z gibalno aktivnostjo in bodo le-to aktivnost obdržali tudi v naslednjih obdobjih svojega življenja, lahko pričakujemo v prihodnosti bolj zdravo populacijo.

Več kot polovico vprašanih študentov se ukvarja z gibalno aktivnostjo v okviru priporočil, ki jih je izdala SZO, kar je zelo pozitivno za zdravje študentov. Lahko bi sklepali, da študentje največ dajo na svoje zdravje in se nezavedno gibajo v okviru priporočil kot preostanek populacije v Sloveniji. Drugo polovico študentov, ki se ne gibajo zadosti, bi bilo potrebno poučiti, kakšne so pozitivne lastnosti gibanja, predvsem jim predstaviti, kakšni so pozitivni vplivi gibanja na zdravje, oblike gibanja in koliko časa se morajo gibati. Pomeni, da jim predstavimo, da gibanje ni samo tek ali kolesarjenje oz. oblika intenzivnega gibanja, ampak da je zadosti, če dnevno po pol ure hodijo v naravi. Ker obstaja veliko dejavnikov tveganja, na katere moramo biti pozorni, je samo spodbudno, da se študentje na vseh smereh čim več gibajo. Pomembno je, da se študentje ukvarjajo z redno gibalno aktivnostjo, saj lahko pričakujemo, da bomo v prihodnosti zmanjšali kronične bolezni, na katere z redno gibalno aktivnostjo lahko vplivamo. Ne glede na to, kako so motivirani ali na kakšen način se ukvarjajo z gibalno aktivnostjo, je pomembno, da predvsem zdravstveni delavci še bolj spodbujajo in poučujejo populacijo študentov o prednostih redne gibalne aktivnosti. Fakultete bi morale organizirati različne gibalne aktivnosti in tudi predavanja o pozitivnih lastnostih gibalne aktivnosti za spodbujanje že aktivnih študentov in jim s tem omogočiti še dodatno motivacijo, hkrati pa bi s tem lahko privabili tudi gibalno neaktivne študente. Poleg tega bi morali študente še bolj ozaveščati o tem, kako pomembna je redna gibalna aktivnost, ne samo v času študija, ampak skozi celotno življenje.

## 5 LITERATURA

Blinc A, Bresjanac M. Telesna dejavnost in zdravje. Zdrav Vestn. 2005;74:771-7.

Bollok S, Takacs J, Kalmar Z, Dobay B. External and internal motivations of young adults. Biomedical Human Kinetics. 2011;3:101-105.

Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje. Maribor: Zavod za zdravstveno varstvo; 2007.

Cenčič M. Kako poteka pedagoško raziskovanje: primer kvantitativne empirične neeksperimentalne raziskave. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo; 2009.

Cupar T. Vključenost športnih aktivnosti v življenjski slog mladih [diplomsko delo]. Maribor: Filozofska fakulteta Maribor; 2012.

Delisle TT, Werch CE, Wong AH, Bian H, Weiler R. Relationship Between Frequency and Intensity of Physical Activity and Health Behaviors of Adolescents. J Sch Health. 2010;80(3):134-40.

Djomba J K, Fras Z, Zerjal I, Zaletel-Kragelj L. Učinki telesne dejavnosti v preteklosti na zdravje in kazalnike zdravja v sedanjosti. In: Berčič H, ed. 8.kongres športne rekreacije: zbornik predavanj, Rogla, 1.-3. oktober 2010. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez; 2010: 40-4.

Doupona Topič M. Vpliv Socialne stratifikacije na značilnosti športno rekreativne dejavnosti v Sloveniji. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2010;58(1/2):100-4.

Elliot C, Kennedy C, Morgan G, Anderson S, Morris D. Undergraduate physical Activity and Depressive Symptomes: A National Study. Am J Health Behav. 2012;36(2):230-41.

Gretebec R, Ferraro K, Black D, Holland K, Gretebeck K. Longitudal Change in Physical Activity and Disability in Adults. *Am J Health Behav.* 2012;36(3):385-94.

Happell B, Platania-Phung C, Scott D. Placing physical activity in mental health care: A leadership role for mental health nurses. *Int J Ment Health Nurs.* 2011;20(5):310-8.

Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *American College of Sports Medicine.* 2007;116(9):1081-93.

Hlastan Ribič C, Djomba JK, Zaletel-Kragelj L, Maučec Zakotnik J, Fras Z. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije: Rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008 – Z zdravjem povezan vedenjski slog. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije; 2010.

Hutchins M, Drolet J, Ogletree R. Physical Activity Patterns and Self-Efficacy of Selected College Students. *The Health Educator.* 2010;42(2):84-88.

Iannotti RJ, Janssen I, Haug E, Kololo H, Annaheim B, Borraccino A, et al. Interrelationships of adolescent activity, screen-based sedentary behavior, and social and psychological health. *Int J Public Health.* 2009;54(2):191-8.

Keating XD, Guan J, Piñero JC, Bridges DM. A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors. *J Am Coll Health.* 2005;54(2):116-25.

Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport participation and Exercise. *J Am Coll Health.* 2005;54(2):87-94.

Koprivnikar H. Gibamo se!: za mladostnike. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; 2004.

Kraševac Ravnik E. Gibaj se veliko in opazil boš razliko. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije; 2006.

Kropej VL. Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja: [doktorska disertacija]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; 2007.

Kruk J. Physical Activity in the prevention of the Most Frequent Chronic Diseases: an Analysis of Recent Evidence. *Asian Pacific J Cancer Prev.* 2007;8:325-38.

Majerič M, Markelj N. Analiza nekaterih dejavnikov ukvarjanja s športom pri študentih. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa.* 2009;57(3/4):14-17.

Martinez-Vizcaino V, Sanchez-Lopez M. Relationship Between Physical Activity and Physical Fitness in Children and Adolescents. *Rev Esp Cardiol.* 2008;61(2):108-11.

Ministrstvo za zdravje. Strategija Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje. 2007; Dostopno na:

[http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz\\_dokumenti/delovna\\_podrocja/javno\\_zdravje/strategija\\_vlade\\_RS\\_podrocje\\_telesne\\_dejavnosti.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javno_zdravje/strategija_vlade_RS_podrocje_telesne_dejavnosti.pdf) (6.8.2012).

Pori M, Sila B. S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo?. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa.* 2010;58(1/2):105-7.

Sadler GR, Lee HC, Lim R SH, Fullerton J. Recruitment of hard-to-reach population subgroups via adaptations of the snowball sampling strategy. *Nursing and Health Sciences.* 2010;12(3):369-74.

Seefeld V, Malina RM, Clark MA. Factors Affecting Levels of Physical Activity in Adults. *Sports Med.* 2002;32(3):143-68.

Sila B. Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa.* 2010a;58(1/2):94-99.

Sila B. Športna dejavnost v Sloveniji in nekatere primerjave z evropskimi podatki. In: Berčič H, ed. 8.kongres športne rekreacije: zbornik predavanj, Rogla, 1.-3. oktober 2010. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez; 2010b:45-50.

Starc G, Sila B. Kdor zmore in si zna privoščiti zdravje?. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa.* 2010;58(1/2):115-24.

Škof B. Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Ljubljana: Fakulteta za šport; 2010.

Turk Z. Gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja. Maribor: Univerzitetni klinični center: Fakulteta za zdravstvene vede; 2007.

Tušak M. Vloga športa pri vzgoji in odraščanju. IV. mednarodni kongres dijaških domov: Modeli vzgoje v globalni družbi: zbornik prispevkov, Ljubljana, 29.-30. marec 2012. Ljubljana: Društvo vzgojiteljev dijaških domov Slovenije; 2012: 16-9.

Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ.* 2006;174(6):801-9.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.

Zakotnik Maučec J. Z gibanjem do zdravja: preprost priročnik za aktivno življenje v odrasli dobi. Ljubljana: CINDI Slovenija; 2006.

Zurc J. Biti najboljši : pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta; 2008.

Zurc J. Drži se pokonci : pomen gibalne aktivnosti za otrokovo hrbtenico. Koper : Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales; 2006.

Zurc J. Gibalna aktivnost slovenskih otrok. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2011;59(3/4):126-31.

Zurc J. Spolna diferenciacija pri šolski športni vzgoji in pristočasni gibalni/športni aktivnosti učencev. Družboslovne razprave. 2004;20(46/47):39-60.

## 6 PRILOGE

### 6.1 INSTRUMENT

#### 6.1.1 Anketni vprašalnik

#### ANKETNI VPRAŠALNIK

#### RAZLIKE V GIBALNI AKTIVNOSTI MED ŠTUDENTI ZDRAVSTVENIH, DRUŽBOSLOVNIH IN NARAVOSLOVNIH ŠTUDIJSKIH SMERI

Spoštovani,

sem Uroš Miholič, absolvent na Visoki šoli za zdravstveno nego Jesenice, in opravljam raziskavo za diplomsko delo »Razlike v gibalni aktivnosti med študenti zdravstvenih, družboslovnih in naravoslovnih študijskih smeri« pod mentorstvom izr. prof. dr. Brigitte Skela Savič in somentorstvom doc. dr. Joce Zurc. Anketa, ki je pred vami, obravnava vprašanja o vaši gibalni aktivnosti. Anketa je popolnoma anonimna in namenjena izključno v raziskovalne namene. Za sodelovanje v anketi se vam vnaprej zahvaljujem!

1. Napiši svojo starost.

\_\_\_\_\_

2. Obkroži spol: 1. moški                      2. ženska

3. Na katero vrsto študijske smeri si vpisan?

- a) Naravoslovna smer
- b) Družboslovna smer
- c) Zdravstvena smer

4. Kako pogosto se ukvarjaš z gibalno aktivnostjo (obkroži en odgovor)?

- a) Nikoli
- b) Enkrat do nekajkrat na leto
- c) 1-krat do 2-krat na mesec
- d) 2-krat do 3-krat na teden
- e) 4-krat do 6-krat na teden



- f) Vsak dan
5. Intenzivnost rekreativnega gibanja v prostem času (obkroži en odgovor):
- Zelo intenzivno gibanje (aerobika, tek, hitro kolesarjenje, treking ali gorsko kolesarjenje, hitro plavanje, vzpenjanje v hribe ali gore, smučanje, tek na smučeh, fitnes, košarka ipd.).
  - Zmerno intenzivno gibanje (kolesarjenje v ravnini, počasno plavanje, hitra hoja, ples, kegljanje ipd.).
  - Manj intenzivno gibanje (sprehajanje večinoma v ravnini, kopanje).
6. Trajanje ZMERNE gibalne aktivnosti v enem tednu (obkroži en odgovor):
- Povprečno manj kot 150 minut (2 uri in pol) na teden zmerne gibalne aktivnosti.
  - Povprečno od 150 do 300 minut (2 uri in pol–5 ur) na teden zmerne gibalne aktivnosti.
  - Povprečno več kot 300 minut (5 ur) na teden zmerne gibalne aktivnosti.
7. Trajanje INTENZIVNE gibalne aktivnosti v enem tednu (obkroži en odgovor):
- Povprečno manj kot 75 minut (1,25 ure) na teden intenzivne gibalne aktivnosti.
  - Povprečno od 75 do 150 minut (od 1,25 do 2 uri in pol) na teden intenzivne gibalne aktivnosti.
  - Povprečno več kot 150 minut (2 uri in pol) na teden intenzivne gibalne aktivnosti.
8. Ali meniš, da gibalni aktivnosti nameniš dovolj časa, kot je to potrebno za ohranjanje in krepitev zdravja?
- Da
  - Ne
9. Na kakšen način se ukvarjaš s gibalno aktivnostjo (možnih je več odgovorov)?
- Organizirano v športnem klubu, kjer treniraš ali tekmuješ.
  - Organizirano v klubu, društvu za rekreacijo.

- c) Organizirano v študentskem športnem društvu.
- d) Organizirano v okviru redne športne vzgoje.
- e) Organizirano v okviru Študentske organizacije (ŠOU).
- f) Organizirano pri zasebnikih.
- g) Neorganizirano pri zasebnikih.
- h) Neorganizirano v krogu družine.
- i) Neorganizirano s prijatelji.
- j) Neorganizirano sam.

10. S katero obliko gibalne aktivnosti se največkrat ukvarjaš (možnih je več odgovorov)?

- a) Hoja, sprehodi.
- b) Tek v naravi.
- c) Pohodništvo.
- d) Trim.
- e) Rolanje.
- f) Kolesarjenje.
- g) Aerobika.
- h) Fitnes.
- i) Plavanje.
- j) Košarka.
- k) Nogomet.
- l) Odbojka
- m) Tenis.
- n) Badminton.
- o) Drugo (napiši): \_\_\_\_\_

11. Kako pogosto se ukvarjaš z aerobno obliko vadbe? To je oblika vadbe, pri kateri pridobivamo t. i. kondicijo, je zmerne intenzivnosti, z nižjo frekvenco srčnega utripa in med samo vadbo se lahko pogovarjamo. Pod take aktivnosti štejemo npr. lažji tek, hojo (po ravnem ali v hribe), kolesarjenje, orbitrek itd. (obkroži en odgovor):

- a) Nikoli
- b) 1-krat do 2-krat na mesec
- c) 2-krat do 3-krat na teden
- d) 4 do 6 dni na teden
- e) Vsak dan

12. Kako pogosto se ukvarjaš z anaerobno obliko vadbe? To je oblika vadbe, pri kateri razvijamo moč, hitrost in vzdržljivost mišic; gre za hitro in intenzivno vadbo z višjo frekvenco srčnega utripa, ki lahko traja zgolj največ 90–120 sekund in pri tej obliki vadbe se ne moremo pogovarjati. Med to obliko vadbe spadajo npr. dvigovanje uteži, vaje v fitnesu, sprinti, zelo intenzivna vadba itd. (obkroži en odgovor):

- a) Nikoli
- b) 1-krat do 2-krat na mesec
- c) 2-krat do 3-krat na teden
- d) 4 do 6 dni na teden
- e) Vsak dan

13. Kolikokrat na teden vključuješ dejavnosti za krepitev mišic, pri kateri aktiviraš večje mišične skupine? (obkroži en odgovor)

- a) Nikoli
- b) 1-krat na teden
- c) 2-krat na teden
- d) 3-krat na teden ali več

14. Razvrsti spodaj navedene motive za gibalno aktivnost od 1 (najmanj pomemben motiv) do 12 (najbolj pomemben motiv). Prosim, razvrsti vse navedene motive!

- |                |                          |                  |
|----------------|--------------------------|------------------|
| ___ Pripadnost | ___ Uživanje             | ___ Moč in       |
| vzdržljivost   |                          |                  |
| ___ Videz      | ___ Zdravstveni pritiski | ___ Obvladovanje |
| stresa         |                          |                  |

Izziv                       Pozitivni učinki na zdravje                       Obvladovanje teže  
 Tekmovanje                       Družbeno priznanje                       Revitalizacija

15. Kako pomembna je za tebe gibalna aktivnost kot osebna vrednota? (obkroži en odgovor)

- a) Povsem nepomembna.
- b) Nepomembna.
- c) Niti pomembna, niti nepomembna.
- d) Pomembna.
- e) Zelo pomembna.