



Fakulteta za zdravstvo **Angele Boškin**  
*Angela Boškin Faculty of Health Care*

Diplomsko delo  
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje  
ZDRAVSTVENA NEGA

**TELESNA DEJAVNOST ŠTUDENTOV DVEH  
ŠTUDIJSKIH PROGRAMOV –  
KVANTITATIVNA RAZISKAVA**

**PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS  
ENROLLED IN TWO STUDY PROGRAMS –  
QUANTITATIVE RESEARCH**

Mentorica: mag. Erika Povšnar, viš. pred.

Kandidatka: Eva Goropečnik

Jesenice, november, 2025

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorici mag. Eriki Povšnar, viš. pred., za vso strokovno pomoč in nasvete pri pisanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi recenzentki Mateji Bahun, viš. pred., za strokovni pregled, lektorici Maji Horvat, univ. dipl. slov., za lektoriranje diplomskega dela ter vsem študentom, ki so se odzvali povabilu k sodelovanju v raziskavi in tako omogočili izvedbo diplomskega dela.

## POVZETEK

**Teoretična izhodišča:** Vse večjo skrb povzroča prekomerno število premalo telesno dejavnih mladostnikov v času študija. Posledice se odražajo v slabšem celostnem zdravju, kar lahko vodi do resnejših zdravstvenih težav in manjše kakovosti življenja v zrelejših letih.

**Cilj:** Cilj diplomskega dela je bil raziskati telesno dejavnost študentov dveh študijskih programov pred in v času študija in ugotoviti razlike med programoma.

**Metoda:** Izbrali smo kvantitativno paradigmo raziskovanja. Podatke smo zbrali s strukturiranim, spletnim vprašalnikom s pomočjo spletne aplikacije 1KA. Vzorec je sestavljalo 138 študentov Fakultete za zdravstvo Angele Boškin smer Zdravstvena nega in Fakultete za elektrotehniko, Univerze v Ljubljani smer Elektrotehnika. Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS, 29.0. Uporabili smo univariatno in bivariatno statistiko, ter upoštevali statistično značilnost  $p \leq 0,05$ .

**Rezultati:** Ugotavljamo statistično pomembne razlike ( $p < 0,001$ ) v zmanjšanju pogostosti ukvarjanja s športom, rekreacijo, zahtevnejšimi deli v okviru študija/dela ter vsakodnevnimi opravili v času študija. Študenti Zdravstvene nege so bili pred študijem pogostejše telesno dejavni v dejavnostih, povezanih s prevozom oziroma prehajanjem iz enega kraja v drugega ( $p = 0,013$ ) ter v zahtevnejših delih v okviru šole/dela ( $p = 0,036$ ), ki so bila pogostejša tudi v času študija ( $p = 0,022$ ). Delež študentov, ki se ukvarjajo z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo, se je znižal z 48,4 % na 35,5 %, z visoko intenzivno telesno dejavnostjo pa z 68,8 % na 49,3 %. Sedentarno vedenje študentov med in ob koncu tedna v času študija znaša povprečno več kot 7 ur. Študenti Elektrotehnike so pred študijem značilno več sedeli na dan ob koncu tedna ( $p = 0,021$ ), v času študija pa na običajen delovni dan ( $p = 0,006$ ) in ob koncu tedna ( $p = 0,001$ ).

**Razprava:** Rezultati kažejo na splošen upad telesne dejavnosti študentov v obdobju prehoda iz srednje šole na fakulteto ter velik delež nezadostno telesno dejavnih študentov. Potrebno bi bilo razmisliti o nadaljnjih ukrepih in pristopih ter implementirati programe za dvig telesne dejavnosti študentov. Za ustrezne rešitve problematike priporočamo nadaljnje raziskave.

**Ključne besede:** zdrav način življenja, študij, mladostniki, gibanje, sedentarno življenje

## SUMMARY

**Theoretical background:** The excessive number of university students who are insufficiently physically active represents an increasing concern. The consequences are reflected in poorer overall health, which may lead to more serious health problems and a lower quality of life in later years.

**Aims:** The aim of this diploma thesis was to examine the physical activity levels of students enrolled in two study programmes before the commencement of their studies and during their studies, and to identify the differences between the two programmes.

**Methods:** A quantitative research design was employed. Data were collected using a structured online questionnaire through the 1KA application. The sample consisted of 138 students from the Angela Boškin Faculty of Health Care (Nursing programme) and the Faculty of Electrical Engineering, University of Ljubljana (Electrical Engineering programme). The data were processed using the SPSS 29.0 statistical software. Univariate and bivariate statistics were computed, with statistical significance set at  $p \leq 0.05$ .

**Results:** Statistically significant differences ( $p < 0.001$ ) were found in the decreased frequency of participation in sports, recreational activities, demanding study/work tasks, and daily chores during the studies compared to the period before the studies. Nursing students were more physically active before their studies in activities related to transportation or commuting ( $p = 0.013$ ) and in more demanding school/work tasks ( $p = 0.036$ ); the latter were more frequent also during their studies ( $p = 0.022$ ). During the studies, the percentage of students engaged in moderate-intensity physical activity decreased from 48.4% to 35.5%, and those engaged in high-intensity physical activity from 68.8% to 49.3% compared to the period before the studies. Sedentary behaviour among students during the week and weekends averaged more than seven hours per day. Electrical engineering students sat significantly more before their studies at weekends ( $p = 0.021$ ), and during their studies on weekdays ( $p = 0.006$ ) and weekends ( $p = 0.001$ ).

**Discussion:** The results indicate a general decline in students' physical activity during the transition from secondary school to university and a high proportion of insufficiently active students. Further measures and approaches should be considered, and programmes aimed at increasing students' physical activity should be implemented. Further research is recommended to find appropriate solutions to this issue.

**Key words:** healthy lifestyle, study, adolescents, physical activity, sedentary lifestyle

## KAZALO

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 UVOD.....</b>                                                           | <b>1</b>  |
| <b>2 TEORETIČNI DEL.....</b>                                                 | <b>2</b>  |
| 2.1 OPREDELITEV IN VRSTE TELESNE DEJAVNOSTI .....                            | 2         |
| 2.1.1 Šport.....                                                             | 2         |
| 2.1.2 Telesna vadba.....                                                     | 3         |
| 2.1.3 Telesna dejavnost v službi, doma, na poti, v prostem času.....         | 4         |
| 2.2 INTENZIVNOST, TRAJANJE IN FREKVENCA TELESNE DEJAVNOSTI.....              | 4         |
| 2.2.1 Intenzivnost telesne dejavnosti .....                                  | 4         |
| 2.2.2 Trajanje in frekvenca telesne dejavnosti .....                         | 5         |
| 2.3 POMEN TELESNE DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE .....                                | 6         |
| 2.4 POMEN TELESNE DEJAVNOSTI V MLADOSTNIŠTVU IN V ČASU ŠTUDIJA .....         | 8         |
| <b>3 EMPIRIČNI DEL .....</b>                                                 | <b>10</b> |
| 3.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA .....                                        | 10        |
| 3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....                                              | 10        |
| 3.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA.....                                           | 10        |
| 3.3.1 Metode in tehnike zbiranja podatkov .....                              | 11        |
| 3.3.2 Opis merskega instrumenta .....                                        | 11        |
| 3.3.3 Opis vzorca.....                                                       | 12        |
| 3.3.4 Opis poteka raziskave in obdelave podatkov .....                       | 13        |
| 3.4 REZULTATI .....                                                          | 14        |
| 3.5 RAZPRAVA .....                                                           | 22        |
| 3.5.1 Omejitve raziskave.....                                                | 29        |
| 3.5.2 Doprinos za prakso ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo..... | 29        |
| <b>4 ZAKLJUČEK.....</b>                                                      | <b>31</b> |
| <b>5 LITERATURA.....</b>                                                     | <b>33</b> |
| <b>6 PRILOGE</b>                                                             |           |
| 6.1 MERSKI INSTRUMENT                                                        |           |

## KAZALO SLIK

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Slika 1: Pogostost izvajanja zmerno intenzivne telesne dejavnosti pred in v času študija ..... | 16 |
| Slika 2: Pogostost izvajanja visoko intenzivne telesne dejavnosti pred in v času študija ..... | 17 |
| Slika 3: Pogostost ukvarjanja s hojo pred in v času študija.....                               | 17 |

## KAZALO TABEL

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1: Demografski podatki anketiranih .....                                                                                | 13 |
| Tabela 2: Pogostost izvajanja posameznih vrst telesne dejavnosti pred in v času študija .....                                  | 14 |
| Tabela 3: Pogostost izvajanja posameznih vrst telesne dejavnosti pred in v času študija glede na študijski program.....        | 15 |
| Tabela 4: Pogostost izvajanja različno intenzivnih telesnih dejavnosti pred in v času študija glede na študijski program ..... | 18 |
| Tabela 5: Pogostost izvajanja vaj za krepitev moči pred in v času študija glede na študijski program.....                      | 18 |
| Tabela 6: Pogostost izvajanja vaj za ravnotežje in gibčnost pred in v času študija glede na študijski program .....            | 20 |
| Tabela 7: Povprečno število ur sedenja na dan pred in v času študija.....                                                      | 21 |
| Tabela 8: Povprečno število ur sedenja na dan pred in v času študija glede na študijski program.....                           | 21 |
| Tabela 9: Mnenja, razmišljanja in predlogi o telesni dejavnosti v času študija .....                                           | 22 |

## **SEZNAM KRAJŠAV**

|       |                                                   |
|-------|---------------------------------------------------|
| FE UL | Fakulteta za elektrotehniko, Univerza v Ljubljani |
| FZAB  | Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin              |
| GPAQ  | Global Physical Activity Questionnaire            |
| HHS   | The U.S. Department of Health and Human Services  |
| MET   | Metabolic Equivalent of Task                      |
| NIJZ  | Nacionalni inštitut za javno zdravje              |
| WHO   | World Health Organization                         |

## 1 UVOD

Za današnjo »sedečo« družbo in pasiven način življenja je redna telesna dejavnost ključna pri ohranjanju in krepitvi zdravja ter predstavlja pomemben zaščitni dejavnik pri obvladovanju in preprečevanju kroničnih nenalezljivih bolezni, ki v 21. stoletju predstavljajo enega glavnih javnozdravstvenih problemov (World Health Organization (WHO), 2020). Če je bilo nekoč preživetje človeka odvisno od njegove aktivnosti, danes okolje dopušča manj telesno napornih dejavnosti. Zaradi sodobnega načina in ritma življenja se družba sooča s posledicami, ki so odraz nezadostne telesne dejavnosti in sedečega vedenja (Pistotnik, 2017).

Po podatkih je na svetovni ravni skoraj ena tretjina odraslih fizično nedejavnih, ta trend pa še narašča (Strain, et al., 2024). Vse večjo težavo sodobne družbe nakazuje tudi trend postopnega naraščanja deleža prekomerno hranjenih in debelih odraslih ter mladostnikov (GBD 2021 Adolescent BMI Collaborators, 2025).

Zaradi globalnega problema nezadostne telesne dejavnosti in njenih posledic, je redna telesna dejavnost v vseh obdobjih življenja postala aktualna tema družbe (Jovičević, et al., 2020). Ohranjanje optimalne količine telesne dejavnosti, ki pripomore k zdravju posameznika lahko predstavlja izziv. Posamezna življenjska obdobja prinašajo pomembne mejnike, ki lahko ključno vplivajo na življenje posameznika in ga odvrnejo od telesne dejavnosti (Allom, et al., 2016). Eden večjih življenjskih mejnikov je prehod mladostnika v študentska leta. Raziskave kažejo, da telesna dejavnost po prestopu na fakulteto upade, delež študentov, ki ne dosegajo minimalnih priporočenih količin telesne dejavnosti, pa se še poveča (Diehl & Hilger-Kolb, 2016).

Zaradi problematike nezadostne telesne dejavnosti mladih ter kritičnosti prehoda mladostnika v študentska leta, želimo z raziskavo proučiti telesno dejavnost študentov izbranih študijskih programov pred in v času študija. Rezultati raziskave bodo predstavljali izhodišče in podlago za pripravo nadaljnjih ukrepov za krepitev in ohranjanje zdravja.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 OPREDELITEV IN VRSTE TELESNE DEJAVNOSTI

Po definiciji World Health Organization (WHO) je človek telesno dejaven takrat, ko s pomočjo skeletnih mišic ustvarja gibanje in pri tem njegovo telo porablja dodatno energijo. Obstoječa definicija telesno dejavnost povezuje s kakovostjo življenja, saj je ena ključnih zaščitnih dejavnikov pri obvladovanju in preprečevanju kroničnih nenalezljivih bolezni, ohranjanju zdrave telesne teže, izboljšanju duševnega zdravja, kakovosti življenja in dobrega počutja (WHO, 2020). Piggin (2019, p. 8) je definiciji z opredelitvijo, da »telesna dejavnost vključuje ljudi, ki se gibljejo, delujejo in izvajajo znotraj kulturno specifičnih prostorov in kontekstov, na katere vpliva edinstven nabor interesov, čustev, idej, navodil in odnosov«, dodal socialni, psihološki in politični vidik.

Telesna dejavnost zajema širok spekter aktivnosti, ki so lahko načrtovane ali nenačrtovane, zavedne ali pa jih posameznik izvaja nezavedno v okviru vsakdanjih opravil. Zaradi njene obsežnosti posamezniku omogoča širok izbor različnih dejavnosti, ki se med seboj razlikujejo po vrsti, intenzivnosti in trajanju, ter tako omogočajo telesno dejavnost vsem, ne glede na starost in raven spretnosti (WHO, 2020).

Glede na namen (Araújo & Scharhag, 2016) in raven (McKinney, et al., 2019) izvajanja ločimo dve vrsti telesne dejavnosti: šport in rekreativno telesno vadbo. Poleg tega telesno dejavnost povezujemo tudi z aktivnostmi, ki se izvajajo na delovnem mestu, doma, v prostem času ali v okviru aktivnega transporta (WHO, 2020).

#### 2.1.1 Šport

Šport zajema telesne dejavnosti, ki so organizirane in namenjene pripravam ter udeležbi na tekmovanjih, pri čemer rezultati pomembno vplivajo tako na posameznika kot na družbo (Sutula, 2018). Uspešnost, ki je eden glavnih ciljev, je mogoče doseči s treningom. Ta od športnika zahteva določeno stopnjo organiziranosti, predanosti, trdega dela in preseganja samega sebe. Športnik s procesom treninga izpopolnjuje svojo tehniko in

spretnosti ter tako stremi k stalnemu napredovanju, izboljšanju in doseganju ciljev (Piermattéo, et al., 2018). Šport je lahko tudi bolj priložnostne narave in je namenjen ohranjanju ali izboljšanju telesne pripravljenosti in duševnega počutja ter oblikovanju socialnih odnosov, ne le doseganju rezultatov na tekmovanjih (Council of Europe, 2022).

Araújo in Scharhag (2016) sta opredelila štiri glavne kriterije, ki morajo biti izpolnjeni, da osebo opredelimo kot športnika:

- oseba trenira šport z namenom izboljšati svojo uspešnost in rezultate,
- oseba aktivno sodeluje na športnih tekmovanjih,
- oseba je uradno registrirana pri lokalni, regionalni ali nacionalni športni zvezi kot športnik,
- oseba glavnino svojega časa posveča pripravam in nastopom na tekmovanjih.

#### 2.1.2 Telesna vadba

Telesno vadbo razumemo kot vrsto telesne dejavnosti, ki je načrtovana, strukturirana in ponavljajoča. Njen vmesni ali končni cilj je izboljšanje ali vzdrževanje telesne pripravljenosti (The U.S. Department of Health and Human Services (HHS), 2018, p. 29). Osebo, ki se ukvarja s telesno vadbo, od športnika loči namen telesne dejavnosti – osrednji cilj predstavljajo zdravje, dobro počutje in užitek v vadbi (Araújo & Scharhag, 2016). Vsaka telesna vadba je prilagojena posamezniku glede na njegove potrebe in pripravljenost ter se med seboj razlikuje v štirih ključnih vidikih: tipu, frekvenci, intenzivnosti in trajanju (Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2021a). Različne aerobne vaje, vaje za krepitev mišic, koordinacijo in ravnotežje, vaje za gibljivost, hitrost in spretnost (Pistotnik, 2017) ter vaje, usmerjene v sprostitvev (NIJZ, 2021a), prinašajo številne koristi in omogočajo zdravo ter kakovostno življenje. Povečujejo motorične zmogljivosti, vplivajo na stabilnost telesa, zmanjšujejo utrujenost, prispevajo k regeneraciji in zmanjšujejo tveganje za nastanek poškodb (Mocanu & Dobrescu, 2021).

### 2.1.3 Telesna dejavnost v službi, doma, na poti, v prostem času

Če vsaka telesna vadba predstavlja telesno dejavnost, pa vsaka telesna dejavnost ni telesna vadba. Ljudje, ki se ne vključujejo v organizirane oblike telesne vadbe, so lahko enako telesno dejavni na drugačen način. V okolju, kjer posameznik živi, se uči, dela, igra ali moli, je ponujenih veliko priložnosti, ki omogočajo telesno dejavnost (Tuso, 2015). Oseba je lahko fizično dejavna že v okviru dela, ki ga opravlja, bodisi plačanega ali prostovoljnega. Kljub razvoju tehnologije in vse bolj sedečemu načinu življenja nekateri poklici še vedno zahtevajo fizično zahtevnejše naloge in opravila. V domačem okolju so to gospodinjska opravila, kot so čiščenje, pospravljanje, vrtnarjenje, varstvo otrok in težja dela okoli hiše, ki človeka prisilijo h gibanju (WHO, 2020). Gibanje pa je omogočeno in spodbujeno tudi z ustrezno infrastrukturo za pešce, kolesarje, uporabnike skirojev, invalide na vozičkih in druga nemotorizirana prevozna sredstva, ki jih danes v veliki meri nadomeščajo hitrejši in manj naporni načini transporta (Zhong, et al., 2022).

## 2.2 INTENZIVNOST, TRAJANJE IN FREKVENCA TELESNE DEJAVNOSTI

### 2.2.1 Intenzivnost telesne dejavnosti

Nekatere telesne dejavnosti so zahtevnejše, intenzivnejše in zahtevajo več energije kot druge. Z vidika porabe energije, ki jo telo porabi med telesno dejavnostjo, poznamo tri ravni intenzivnosti: lahko, zmerno in težko telesno dejavnost. Merilo za opredelitev intenzivnosti določa metabolični ekvivalent (MET), enota za opisovanje porabe energije pri določeni dejavnosti. V mirovanju je njegova vrednost 1 in se med posamezno dejavnostjo povečuje. Za lahko intenzivno telesno dejavnost je značilna vrednost MET od 1,0 do 3,0, kar predstavlja 40 do 59 odstotkov maksimalnega srčnega utripa. Pri zmerno intenzivni telesni dejavnosti znaša vrednost MET od 3,0 do 5,9, kar pomeni 60 do 84 odstotkov maksimalnega srčnega utripa. Dejavnosti z vrednostjo MET 6,0 ali več so opredeljene kot visoko intenzivne (HHS, 2018).

Intenzivnost telesne dejavnosti lahko opredelimo tudi glede na trajanje, vrsto vključenih mišičnih vlaken in način pridobivanja energije za mišično delo. Pri tem ločimo aerobno in anaerobno telesno vadbo (Patel, et al., 2017). Aerobna vadba je dolgotrajnejša oblika telesne dejavnosti, pri kateri se mišice dlje časa krčijo ritmično in usklajeno (WHO, 2020). Glavni vir energije predstavljajo maščobe in ogljikovi hidrati, ki jih telo ob prisotnosti kisika pretvori v energijo, potrebno za mišično delo. Ker je ta oblika vadbe bolj vzdržljivostne narave, manj intenzivna in poteka pri nižji stopnji srčnega utripa, mišice sproti dobivajo potreben kisik za svoje delovanje, zato lahko aerobna presnova poteka skoraj neomejeno dolgo (Hargreaves & Spriet, 2020). Aerobno vadbo lahko glede na intenzivnost razdelimo na nizko, zmerno in visoko intenzivno telesno dejavnost. Kadar človek ne občuti napora, ni zadihan in se lahko normalno pogovarja, izvaja nizko intenzivno telesno dejavnost. Pri tem srčni utrip ne preseže 50 odstotkov maksimalne vrednosti. Pri zmerni telesni dejavnosti oseba že občuti nekaj napora, se ogreje, poti in je nekoliko zadihana, vendar se lahko še normalno pogovarja. Srčni utrip takrat dosega med 50 in 70 odstotkov maksimalne vrednosti. Visoka aerobna intenzivna vadba pa je bolj zahtevna in od posameznika zahteva več kardiovaskularnega in respiratornega dela. Telo je že precej ogreto, prisotno je potenje in zadihanost, zato je govor otežen. Meja srčnega utripa znaša med 70 in 80 odstotkov maksimalne vrednosti (NIJZ, 2021b).

Za bolj intenzivno telesno dejavnost štejemo anaerobno telesno vadbo. Zaradi visoke intenzivnosti mišice porabljajo energijo hitreje, kot se ta proizvaja. Telo energije ne more zagotavljati po aerobni poti, temveč energijo, potrebno za mišično delo, proizvede z razgradnjo fosfokreatina ali glikogena brez prisotnosti kisika (Hargreaves & Spriet, 2020). Kot stranski produkt se v krvi začne nabirati mlečna kislina, ki povzroča utrujenost in bolečino v mišicah. Čeprav je anaerobna pot hitrejša, proizvede bistveno manj energije kot aerobna, zato te telesne dejavnosti ni mogoče vzdrževati dlje časa (Spriet, 2022).

## 2.2.2 Trajanje in frekvenca telesne dejavnosti

Globalne smernice Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2020) o telesni dejavnosti in sedečem vedenju opredeljujejo minimalno količino telesne dejavnosti, ki posamezniku

prinese znatne koristi za zdravje. Priporočila se osredotočajo na trajanje in pogostost izvajanja posamezne telesne dejavnosti.

Za mladostnike je priporočena vsaj 60-minutna zmerno do visoko intenzivna telesna dejavnost dnevno, od tega vsaj trikrat na teden visoko intenzivna dejavnost. Za osebe, starejše od osemnajst let, je priporočene vsaj 150 do 300 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti ali 75 do 150 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti tedensko oziroma enakovredna kombinacija obeh intenzivnosti. Za dodatne zdravstvene koristi smernice priporočajo izvajanje vaj za krepitev mišic zmerne ali visoke intenzivnosti dvakrat ali večkrat na teden (WHO, 2020). Mocanu in Dobrescu (2021) prav tako poudarjata, da je za doseg dolgoročnih učinkov potrebno vaje za gibljivost izvajati vsaj dvakrat na teden. Z namenom zmanjšanja tveganja za nastanek poškodb in čezmerne utrujenosti je priporočljivo enakomerno izvajanje telesne dejavnosti skozi celoten teden oziroma vsaj tri dni v tednu (HHS, 2018). Čeprav smernice določajo optimalno količino in intenzivnost telesne dejavnosti, raziskave kažejo, da že majhna količina telesne dejavnosti povzroči pozitivne učinke na telo (Fletcher, et al., 2018).

## 2.3 POMEN TELESNE DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE

Z vidika zdravja ima telesna dejavnost širok vpliv na človeški organizem in je koristna iz številnih razlogov. Njen učinek je viden v spremembi delovanja več organskih sistemov, med katerimi so najpomembnejši srčno-žilni, mišično-skeletni, živčni in dihalni sistem (Rueggsegger & Booth, 2018). Učinki in spremembe se kažejo na ravni funkcionalnosti in strukture človeškega sistema. Ti so lahko takojšnji ali poznejši, pojavijo se po nekaj tednih, mesecih ali letih telesne vadbe. Na začetku pridejo do izraza funkcionalne spremembe, ki so za človeka subjektivne, kasneje pa se spremembe pokažejo tudi navzven (Pistotnik, 2017).

Učinek telesne vadbe je sprva opazen na kardiorespiratorni zmogljivosti človeškega telesa in vpliva na delovanje srca in pljuč z več vidikov. Telo se na obremenitve odzove s prilagoditvami, ki izboljšajo sposobnost prenosa kisika do delujočih mišic in njegov boljši izkoristek. Poveča se aerobna zmogljivost, ki se kaže z največjim volumnom kisika,

ki ga je oseba sposobna porabiti v minuti na kilogram telesne teže. Zmanjša se srčni utrip v mirovanju, izboljša se perfuzija miokarda in moč krčenja srčne mišice ter zniža krvni tlak (Zećirović, et al., 2023). Telesna dejavnost pomembno vpliva tudi na znižanje celokupnega holesterola, lipoproteinov nizke gostote in trigliceridov v krvi ter zvišuje raven lipoproteinov visoke gostote, kar dodatno razbremeni srce (Smart, et al., 2024). S krepitevijo respiratorne in srčno-žilne kondicije se zmanjša nevarnost nastanka kapi, koronarne arterijske bolezni in hipertenzije (Gronek, et al., 2020).

Pozitiven vpliv je viden tudi na metabolnih procesih v telesu. Z redno telesno dejavnostjo se izboljša občutljivost na inzulin in omogoči bolj učinkovito prehajanje glukoze iz krvi v celice (Pinckard, et al., 2019; Gronek, et al., 2020). Telo tako lažje uravnava koncentracijo glukoze v krvi, zaščitno deluje na pojav sladkorne bolezni tipa 2 ter igra pomembno vlogo pri uravnavanju in vzdrževanju zdrave telesne teže. Povečano potrebo po energiji telo zagotovi mišicam z razgradnjo hranil, zaužitih s hrano, ali z razgradnjo že obstoječih zalog v telesu, kar pomaga pri izgubi telesne teže in izboljšuje razmerje med mišično in maščobno maso ter posledično ravnotežje in gibljivost (Paluch, et al., 2024). V starosti, ki privede do fiziološkega zmanjšanja mišične mase, gostote kosti, gibljivosti in ravnotežja, telesna dejavnost pomaga upočasniti proces staranja in zmanjšuje tveganje za nastanek poškodb zaradi padcev (Blatnik, et al., 2016).

Spremembe, ki jih povzroči telesna dejavnost, ne lajšajo le telesnih tegob, temveč imajo velik vpliv tudi na duševno in kognitivno zdravje posameznika. Vadba lahko pomaga zmanjšati tesnobo, pojavnost depresije ter pozitivno vpliva na obvladovanje stresa (Mahindru, et al., 2023). Med drugim izboljšuje kakovost spanja (Alnawwar, et al., 2023) in krepi umske sposobnosti posameznika (Latino & Tafuri, 2024). Obstajajo dokazi, da so večje količine telesne dejavnosti povezane z zmanjšanim tveganjem za kognitivni upad in demenco, vključno z Alzheimerjevo boleznijo. Kohortna raziskava, ki je trajala 16 let in vključevala več kot 13 tisoč udeležencev, je pokazala, da je večja količina telesne dejavnosti povezana z zmanjšanjem tveganja za splošni kognitivni upad in izgubo spomina (Song, et al., 2025).

## 2.4 POMEN TELESNE DEJAVNOSTI V MLADOSTNIŠTVU IN V ČASU ŠTUDIJA

Brown, et al. (2017) so obdobje med 13. in 20. letom starosti razdelili na zgodnje, srednje in pozno mladostništvo. Obdobje zaznamujejo telesna, psihološka in socialna rast mladostnika ter velja za zelo ranljivo obdobje, v katerem si mladostnik izoblikuje svojo identiteto, osebni pogled na svet ter se pripravi na samostojno in odraslo življenje. Na osnovi spodbujenih vedenj si oblikuje zdrav odnos do gibanja in življenjskega sloga (Blatnik, et al., 2016). Raziskave prikazujejo številne pozitivne učinke in koristi telesne dejavnosti v obdobju mladostništva. Mladostnikom omogoča pravilen telesni razvoj, saj vpliva na zdrave kosti in tvorbo mišične mase. Čeprav sta otroštvo in mladostništvo običajno zdravi obdobji življenja, je na svetu več kot 22 odstotkov prekomerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov (World Obesity Federation, 2024). Z vidika uravnavanja telesne teže, lipidov v krvi in krvnega tlaka ima telesna dejavnost pomembno vlogo že zgodaj v življenju (Zaki, et al., 2023). S telesno dejavnostjo mladostniki razvijajo motorične (Brown, et al., 2017) in kognitivne spretnosti z vidika jezikovnih, spominskih, prostorskih ter izvršilnih veščin (Crumbley, et al., 2019). Telesno dejavni mladostniki so tudi uspešnejši učenci, imajo večjo stopnjo koncentracije in lažje sledijo pouku (Ilić, et al., 2024). Anderson in Good (2020) poročata, da imajo bolj telesno dejavni študenti večjo sposobnost kritičnega mišljenja o sebi in okolici.

Z vidika duševnega zdravja telesna dejavnost pripomore k zmanjšanju tveganja za pojav anksioznosti in depresije, ki ju je med mladostniki moč prepoznati, ter zmanjša tveganje za pojav depresivnih simptomov kasneje v odrasli dobi (Knowles, et al., 2023). Študenti, ki so v procesu izobraževanja že po naravi izpostavljeni stresu in obremenjenosti, kot učinkovito sredstvo pri zmanjšanju in obvladovanju stresa navajajo prav telesno dejavnost (Dalton, 2020). Podobno v raziskavi ugotavljajo Rosa, et al. (2021), kjer so telesno bolj dejavni študenti manj izpostavljeni stresu.

Obdobje študija predstavlja eno izmed pomembnih ločnic v življenju, ko mladostnik svoj čas posveča pridobivanju in nadgrajevanju znanja ter delovnih izkušenj in stremi k izobrazbi, ki mu bo omogočala opravljanje zelenega poklica. Prehod mladostnika v študij,

ko sprejema nove vloge in je postavljen pred nove izzive in pričakovanja, lahko poruši njegovo vsakodnevno delovanje, ki ga je poznal pred tem. Študijske obveznosti, dodatno študentsko delo ter družbena in družinska vloga lahko močno zaposlijo in obremenijo študenta ter ga odvrnejo od telesne dejavnosti (Anuar, et al., 2021). Telesna dejavnost, ki ga je spremljala v mladosti, se s prehodom v zrelejša leta kaže v drugačni vrsti in intenzivnosti. Kot otroci so svojo potrebo po telesni dejavnosti zadovoljevali z igro, ki jim je pomenila zabavo, sklepanje prijateljstev ter omogočala odkrivanje neznanega. V obdobju mladostništva je telesna dejavnost postala bolj usmerjene narave, saj so imeli možnost odločanja o vključevanju v organizirano telesno vadbo. Z njo so se srečali v okviru rednega šolskega programa in zunajšolskih športnih dejavnosti v klubih ter društvih (Faigenbaum, 2015). V času študija lahko študenti zadostijo potrebam po telesni dejavnosti na različne načine. Nekaterim ohranjanje telesne dejavnosti omogoča že samo izobraževanje. Poleg obveznih vsebin so študenti lahko telesno dejavni v okviru aktivnega transporta, vsakodnevnih opravil, dela v okviru študija ali zaposlitve, lahko pa se s telesno dejavnostjo ukvarjajo bolj intenzivno kot profesionalni športniki ali aktivni rekreativci (Al-Mhanna, et al., 2022). Posebno vrsto rekreacije, ki jo izvajajo študenti, predstavlja načrtovana telesna vadba. Svoj prosti čas izkoristijo z druženjem ob hoji, kardio vajah, fitnesu, plavanju, nogometu in drugih oblikah telesne dejavnosti (Alkhateeb, et al., 2019).

V Sloveniji se po bolonjski reformi športna vzgoja vrednoti kot obštudijska dejavnost in ni več del obveznih študijskih vsebin. Fakultete imajo možnost samostojnega odločanja o vključitvi športne vzgoje v študijski program. Ponekod je v program vključena kot izbirni ali redni študijski predmet (Zovko, 2017). Kot primer, imajo na Fakulteti za gradbeništvo in geodezijo študenti v okviru izbirnega predmeta možnost izbire športne vzgoje, vendar si je kljub organiziranim telesnim dejavnostim skoraj polovica študentov želela več ur telesne dejavnosti (Golja, 2019).

### 3 EMPIRIČNI DEL

#### 3.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA

Namen diplomskega dela je raziskati telesno dejavnost študentov, ki so v študijskem letu 2024/25 vpisani v redni dodiplomski študijski program Zdravstvena nega na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin ter študijski program Elektrotehnika na Fakulteti za elektrotehniko, Univerze v Ljubljani. Usmerili smo se na ugotavljanje najpogostejših vrst telesne dejavnosti, pogostost izvajanja in intenzivnost telesne dejavnosti študentov pred vstopom na fakulteto in v času študija ter raziskali razlike med njima.

Cilji diplomskega dela je med študenti izbranih študijskih programov pred in v času študija:

- ugotoviti najpogostejše vrste telesne dejavnosti,
- raziskati pogostost in intenzivnost telesne dejavnosti,
- ugotoviti razlike v vrsti, pogostosti in intenzivnosti telesne dejavnosti pred in v času študija ter izbranim študijskim programom.

#### 3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Na podlagi zastavljenih ciljev smo določili naslednja raziskovalna vprašanja:

- Katere so najpogostejše vrste telesne dejavnosti študentov pred in v času študija?
- Kakšna je pogostost in intenzivnost telesne dejavnosti študentov pred in v času študija?
- Kakšne so razlike v vrsti, pogostosti in intenzivnosti telesne dejavnosti pred in v času študija ter izbranim študijskim programom?

#### 3.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

V diplomskem delu smo uporabili neeksperimentalno deskriptivno metodo empiričnega raziskovanja.

### 3.3.1 Metode in tehnike zbiranja podatkov

Teoretični del diplomskega dela in priprava vprašalnika sta temeljila na osnovi analize domače in tuje strokovne ter znanstvene literature. Pregled dosedanjih raziskav v angleškem jeziku je potekal prek podatkovnih baz: CINAHL, PubMed, SpringerLink in MEDLINE. V angleščini smo uporabili iskalni niz z naslednjimi ključnimi besedami: »physical activity«, »university students«, »college students«, »intensity«, »frequency«, »type«, »exercise«, »sport«. Za iskanje slovenske literature smo uporabili slovenski knjižnični informacijski sistem COBISS. V slovenščini smo uporabili naslednje ključne besede: »telesna dejavnost«, »študenti«, »intenzivnost«, »pogostost«, »vrsta«, »šport«, »telesna vadba«. Za povezavo različnih kombinacij opisanih ključnih besed smo uporabili Boolova operatorja AND in OR. Z namenom ožjenja zadetkov smo uporabili naslednje omejitvene kriterije: objava literature med letoma 2015 in 2025 ter dostopnost celotnega besedila članka.

Za pripravo empiričnega dela diplomskega dela smo izvedli kvantitativno raziskavo. Uporabili smo metodo anketiranja. Podatke smo zbrali s pomočjo vprašalnika, ki smo ga razdelili študentom študijskega programa Zdravstvena nega na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin in študentom študijskega programa Elektrotehnika na Fakulteti za elektrotehniko, Univerze v Ljubljani.

### 3.3.2 Opis merskega instrumenta

Vprašalnik smo oblikovali na osnovi pregleda literature (Alkhateeb, et al., 2019; WHO, 2020; Kokl & Zurc, 2022), vprašalnika za udeležence testiranja telesne pripravljenosti (Jakovljević, et al., 2017) ter globalnega vprašalnika telesne dejavnosti (GPAQ) (WHO, 2021).

Sestavljen je bil iz treh tematskih sklopov in je vseboval vprašanja zaprtega in odprtega tipa. V prvem sklopu so nas zanimali demografski podatki anketirancev (spol, starost, letnik študija, fakulteta). V drugem sklopu, v katerem smo spraševali o vrsti telesne dejavnosti, ki jo izvajajo anketirani, smo uporabili 5 stopenjsko Likertovo lestvico (1 –

nikoli, 2 – zelo redko, 3 – občasno, 4 – pogosto, 5 – vedno). V tretjem sklopu smo zajeli vprašanja, s katerimi smo želeli ugotoviti mnenja anketiranih o pogostosti in intenzivnosti telesne dejavnosti pred vstopom na fakulteto in v času študija. V zaključku vprašalnika smo z odprtim vprašanjem udeležence povabili, da zapišejo svoja mnenja, razmišljanja in predloge.

Zanesljivost vprašalnika smo preverili s koeficientom Cronbach alfa. V raziskavi je bilo za oceno notranje konsistentnosti uporabljenih 24 postavk izračuna Cronbach alfa, ki znaša 0,734. Ta vrednost presega priporočeno spodnjo mejo 0,60 (Kim, et al., 2022), kar kaže na zadostno zanesljivost merskega instrumenta in sprejemljivo notranjo konsistentnost postavk. Vrednost nakazuje, da so postavke vprašalnika v zmernem medsebojnem skladu in merijo sorodne koncepte.

### 3.3.3 Opis vzorca

V raziskavi smo uporabili namenski vzorec, v katerega smo vključili redne študente prvega, drugega in tretjega letnika visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje Zdravstvena nega na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin ter redne študente prvega, drugega in tretjega letnika univerzitetnega študijskega programa prve stopnje Elektrotehnika na Fakulteti za elektrotehniko, Univerze v Ljubljani. Vključili smo študente, ki so obiskovali študij v letu 2024/2025. Študenti Zdravstvene nege vseh treh letnikov so v okviru izobraževanja opravljali klinično usposabljanje, ki je del obveznih študijskih vsebin, medtem ko študenti programa Elektrotehnika praktičnega usposabljanja nimajo vključenega v izobraževalni program. Predmetnik obeh študijskih programov ni vključeval predmeta športne vzgoje, ki bi lahko vplival na rezultate raziskave.

Celotno populacijo je sestavljalo 119 študentov Zdravstvene nege in 519 študentov Elektrotehnike. Od tega smo od študentov Zdravstvene nege prejeli 37 v celoti izpolnjenih vprašalnikov, kar predstavlja 31,09 % realizacijo vzorca, od študentov Elektrotehnike pa 101 v celoti izpolnjen vprašalnik, kar predstavlja 19,46 % realizacijo

vzorca. Skupaj smo prejeli 138 v celoti izpolnjenih vprašalnikov, od tega 26,8 % s Fakultete za zdravstvo Angele Boškin in 73,2 % s Fakultete za elektrotehniko.

Tabela 1 prikazuje demografske podatke anketiranih. Glede na spol je bilo 71,0 % moških ( $n = 98$ ) in 29,0 % žensk ( $n = 40$ ). Starost udeležencev je bila razporejena med 19. in 26. letom. Največ, 31,1 %, je bilo starih 21 let, sledili so 20-letniki (21,0 %) in 19-letniki (18,1 %). Najmanjši delež so predstavljali 25- in 26-letniki, vsak po 2,2 %. Glede na letnik študija je 37,6 % študentov obiskovalo prvi letnik, drugi in tretji letnik pa enak delež – po 31,2 %.

**Tabela 1: Demografski podatki anketiranih**

|                                                                    | n   | %     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Spol                                                               |     |       |
| M                                                                  | 98  | 71,0  |
| Ž                                                                  | 40  | 29,0  |
| Starost                                                            |     |       |
| 19                                                                 | 25  | 18,1  |
| 20                                                                 | 29  | 21,0  |
| 21                                                                 | 43  | 31,1  |
| 22                                                                 | 19  | 13,8  |
| 23                                                                 | 8   | 5,8   |
| 24                                                                 | 8   | 5,8   |
| 25                                                                 | 3   | 2,2   |
| 26                                                                 | 3   | 2,2   |
| Letnik študija                                                     |     |       |
| 1. letnik                                                          | 52  | 37,6  |
| 2. letnik                                                          | 43  | 31,2  |
| 3. letnik                                                          | 43  | 31,2  |
| Fakulteta                                                          |     |       |
| Fakulteta za elektrotehniko, Univerza v Ljubljani (Elektrotehnika) | 101 | 73,2  |
| Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin (Zdravstvena nega)            | 37  | 26,8  |
| Skupaj                                                             | 138 | 100,0 |

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

### 3.3.4 Opis poteka raziskave in obdelave podatkov

Po potrditvi dispozicije na komisiji za diplomska in podiplomska zaključna dela Fakultete za zdravstvo Angele Boškin smo za odobritev raziskave vodstvu fakultet poslali prošnjo

za soglasje za sodelovanje. Vlogo za pridobitev soglasja smo oddali Komisiji za znanstveno-raziskovalno in razvojno dejavnost Fakultete za zdravstvo Angele Boškin ter poslali prošnjo za sodelovanje Študentskemu svetu Fakultete za elektrotehniko. Vprašalnik smo oblikovali s pomočjo spletne strani IKA, ki ga je vodstvo po odobritvi in dogovoru v elektronski obliki posredovalo študentom. Vprašalnik je bil dostopen za izpolnjevanje od 23. aprila do 13. junija 2025. Študenti so bili v uvodnem nagovoru seznanjeni z namenom in potekom raziskave. Zagotovljeni sta jim bili anonimnost ter možnost zavrnitve sodelovanja.

Dobljene podatke smo uredili in analizirali s pomočjo statističnega programa SPSS 29.0. Rezultate smo predstavili z opisno statistiko. Uporabili smo univariatne statistične analize, kot so frekvenca (n), odstotek (%), mediana (Me), modus (Mo), najmanjša (min), največja (max), povprečna vrednost (PV) in standardni odklon (SO). Od metod bivariatne statistične analize smo uporabili Hi-kvadrat test ( $\chi^2$ ) in Wilcoxonov test predznačenih rangov ter Mann-Whitneyjev U-test pri podatkih, ki niso imeli normalne porazdelitve. Za interpretacijo rezultatov smo upoštevali statistično značilnost s p-vrednostjo  $\leq 0,05$ . Rezultate smo predstavili v obliki tabel in slik.

### 3.4 REZULTATI

**Tabela 2: Pogostost izvajanja posameznih vrst telesne dejavnosti pred in v času študija**

| Vrsta telesne dejavnosti                    | n   | Pred študijem   | V času študija  | p     |
|---------------------------------------------|-----|-----------------|-----------------|-------|
|                                             |     | PV $\pm$ SO     | PV $\pm$ SO     |       |
| Šport                                       | 138 | 3,21 $\pm$ 1,38 | 2,30 $\pm$ 1,28 | 0,001 |
| Rekreacija                                  | 138 | 3,52 $\pm$ 1,13 | 3,05 $\pm$ 1,24 | 0,001 |
| Zahtevnejša dela v okviru šole/študija/dela | 138 | 3,12 $\pm$ 1,23 | 2,83 $\pm$ 1,26 | 0,001 |
| Zahtevnejša vsakodnevna opravila            | 138 | 3,16 $\pm$ 1,09 | 2,82 $\pm$ 1,00 | 0,001 |
| Telesna dejavnost v povezavi s prevozom     | 138 | 3,38 $\pm$ 1,20 | 3,43 $\pm$ 1,21 | 0,572 |

Legenda: PV = povprečna vrednost, SO = standardni odklon, p = statistična značilnost; Lestvica: 1 – nikoli, 2 – zelo redko, 3 – občasno, 4 – pogosto, 5 – vedno

Tabela 2 prikazuje povprečne ocene študentov o pogostosti izvajanja različnih vrst telesne dejavnosti pred študijem in v času študija. Študenti so bili pred vstopom v študij pogosteje

telesno dejavni v okviru rekreativne vadbe (PV = 3,52; SO = 1,13), sledijo telesna dejavnost v povezavi s prevozom (PV = 3,38; SO = 1,20), šport s tekmovalnimi elementi (PV = 3,21; SO = 1,38) in telesna dejavnost v okviru zahtevnejših vsakodnevnih opravil (PV = 3,16; SO = 1,09). V času študija na prvem mestu ostaja telesna dejavnost v povezavi s prevozom (PV = 3,43; SO = 1,21), sledijo rekreacija (PV = 3,05; SO = 1,24), zahtevnejša dela v okviru študija ali zaposlitve (PV = 2,83; SO = 1,26) in šport s tekmovalnimi elementi (PV = 2,30; SO = 1,28).

Na osnovi Wilcoxonovega testa predznačenih rangov za odvisne vzorce so bile pri štirih od petih analiziranih vrst telesne dejavnosti ugotovljene statistično značilne razlike v smeri zmanjšanja pogostosti izvajanja dejavnosti v času študija ( $p < 0,001$ ).

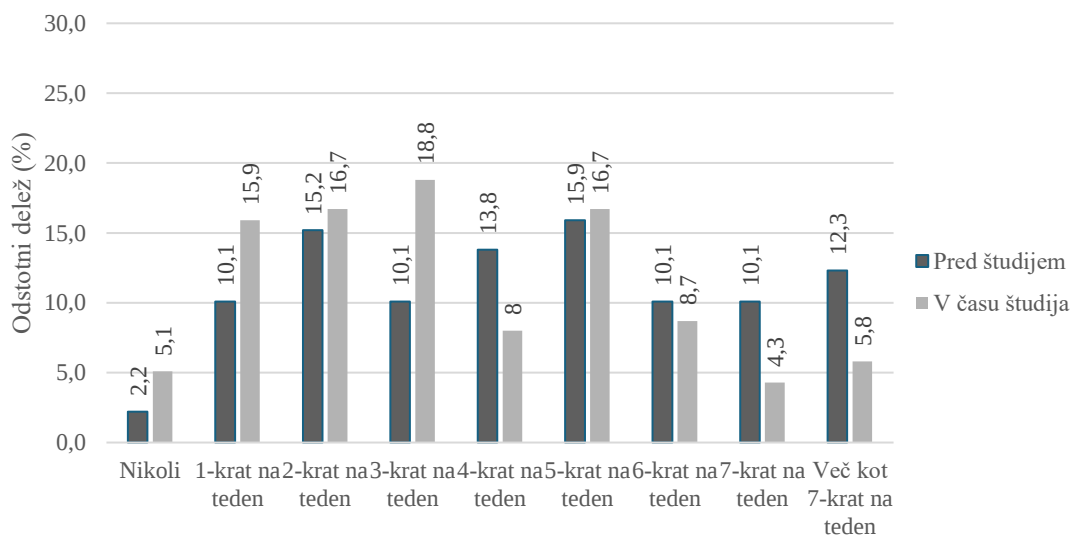
**Tabela 3: Pogostost izvajanja posameznih vrst telesne dejavnosti pred in v času študija glede na študijski program**

| Vrsta telesne dejavnosti                    | Študijski program | n   | Pred študijem |            | V času študija |            |
|---------------------------------------------|-------------------|-----|---------------|------------|----------------|------------|
|                                             |                   |     | PV ± SO       | MWU test p | PV ± SO        | MWU test p |
| Šport                                       | Elektrotehnika    | 101 | 3,15 ± 1,403  | 0,404      | 2,25 ± 1,315   | 0,293      |
|                                             | Zdravstvena nega  | 37  | 3,38 ± 1,320  |            | 2,43 ± 1,191   |            |
| Rekreacija                                  | Elektrotehnika    | 101 | 3,45 ± 1,144  | 0,186      | 3,10 ± 1,237   | 0,445      |
|                                             | Zdravstvena nega  | 37  | 3,73 ± 1,097  |            | 2,92 ± 1,256   |            |
| Zahtevnejša dela v okviru šole/študija/dela | Elektrotehnika    | 101 | 2,99 ± 1,196  | 0,036      | 2,67 ± 1,217   | 0,022      |
|                                             | Zdravstvena nega  | 37  | 3,49 ± 1,261  |            | 3,24 ± 1,300   |            |
| Zahtevnejša vsakodnevna opravila            | Elektrotehnika    | 101 | 3,07 ± 1,055  | 0,182      | 2,75 ± 1,004   | 0,240      |
|                                             | Zdravstvena nega  | 37  | 3,38 ± 1,163  |            | 3,00 ± 0,972   |            |
| Telesna dejavnost v povezavi s prevozom     | Elektrotehnika    | 101 | 3,23 ± 1,232  | 0,013      | 3,42 ± 1,194   | 0,785      |
|                                             | Zdravstvena nega  | 37  | 3,81 ± 0,995  |            | 3,46 ± 1,260   |            |

Legenda: n = število odgovorov, MWU = Mann-Whitney U-test, p = statistična značilnost; Lestvica: 1 – nikoli, 2 – zelo redko, 3 – občasno, 4 – pogosto, 5 – vedno

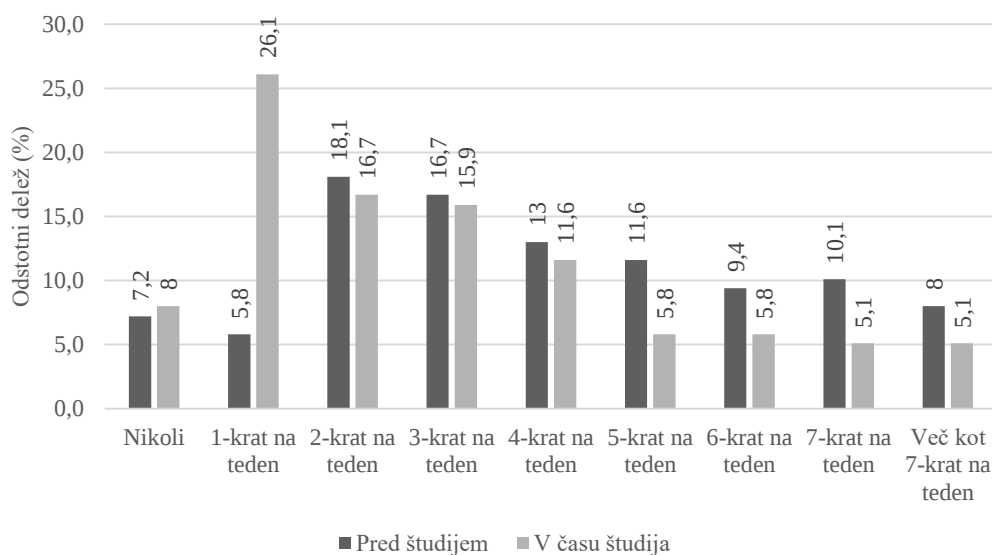
Tabela 3 prikazuje povprečne ocene študentov o pogostosti izvajanja različnih vrst telesne dejavnosti pred študijem in v času študija glede na študijski program. Statistično značilne razlike so bile ugotovljene pri dveh vrstah dejavnosti. Študenti Zdravstvene nege so pred študijem pogosteje opravljali zahtevnejša dela v okviru šole/dela ( $p = 0,036$ ) ter telesno

dejavnost povezano s prevozom ( $p = 0,013$ ), kot študenti Elektrotehnike. V času študija se študenti Zdravstvene nege prav tako pogosteje ukvarjajo z zahtevnejšimi deli v okviru študija/dela ( $p = 0,022$ ). Za ostale vrste dejavnosti niso bile ugotovljene statistično značilne razlike.



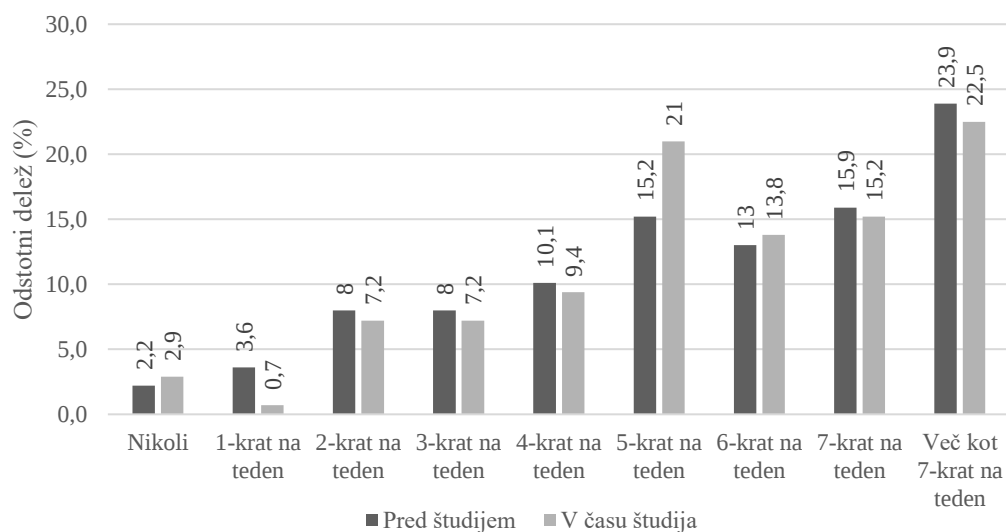
**Slika 1: Pogostost izvajanja zmerno intenzivne telesne dejavnosti pred in v času študija**

Slika 1 prikazuje pogostost ukvarjanja študentov z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo pred in v času študija. Največ, 15,9 % študentov, je pred študijem poročalo, da so se z zmerno intenzivno dejavnostjo ukvarjali 5-krat na teden. Delež študentov, ki se pred študijem niso nikoli ukvarjali z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo, znaša 2,2 %. V času študija je največ, 18,8 % študentov, poročalo o frekvenci 3-krat tedenskega ukvarjanja z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo. Delež študentov, ki se v času študija ne ukvarjajo z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo, znaša 5,1 %.



**Slika 2: Pogostost izvajanja visoko intenzivne telesne dejavnosti pred in v času študija**

Slika 2 prikazuje pogostost ukvarjanja študentov z visoko intenzivno telesno dejavnostjo pred in v času študija. Pred študijem je 18,1 % študentov poročalo, da so bili visoko intenzivno telesno dejavni 2-krat tedensko. Najmanj, 5,8 % študentov, je bilo visoko intenzivno telesno dejavnih 1-krat na teden. V času študija je največ, 26,1 % študentov, poročalo o visoko intenzivni dejavnosti le 1-krat na teden, najmanj, 5,1 %, pa jih je poročalo, da so bili visoko intenzivno telesno dejavni 7-krat ali več kot 7-krat na teden.



**Slika 3: Pogostost ukvarjanja s hojo pred in v času študija**

Slika 3 prikazuje pogostost ukvarjanja študentov s hojo pred in v času študija. Pred študijem je največ, 23,9 % študentov, poročalo, da so hodili več kot 7-krat na teden. Najmanj, 2,2 %, jih je navedlo, da se s hojo niso ukvarjali. V času študija delež študentov, ki se s hojo ukvarjajo več kot 7-krat na teden, znaša 22,5 %. Najmanj, 0,7 %, jih hodi 1-krat na teden.

**Tabela 4: Pogostost izvajanja različno intenzivnih telesnih dejavnosti pred in v času študija glede na študijski program**

|                                                    | Študijski program | n   | Pred študijem | V času študija |
|----------------------------------------------------|-------------------|-----|---------------|----------------|
|                                                    |                   |     | MWU test<br>p | MWU test<br>p  |
| Ukvarjanje z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo | Elektrotehnika    | 101 | 0,239         | 0,884          |
|                                                    | Zdravstvena nega  | 37  |               |                |
| Ukvarjanje z visoko intenzivno telesno dejavnostjo | Elektrotehnika    | 101 | 0,661         | 0,994          |
|                                                    | Zdravstvena nega  | 37  |               |                |
| Ukvarjanje s hojo                                  | Elektrotehnika    | 101 | 0,064         | 0,466          |
|                                                    | Zdravstvena nega  | 37  |               |                |

Legenda: n = število odgovorov, MWU = Mann-Whitney U-test, p = statistična značilnost

V tabeli 4 smo z Mann-Whitneyjevim U-testom analizirali razlike v pogostosti izvajanja zmerne, visoke telesne dejavnosti ter hoje kot nizko intenzivne telesne dejavnosti. Pred in v času študija med študenti Elektrotehnike in Zdravstvene nege niso bile ugotovljene statistično značilne razlike ( $p > 0,05$ ).

**Tabela 5: Pogostost izvajanja vaj za krepitev moči pred in v času študija glede na študijski program**

|                          | Pred študijem  |                  |        |          |       | V času študija |                  |        |          |       |
|--------------------------|----------------|------------------|--------|----------|-------|----------------|------------------|--------|----------|-------|
|                          | Elektrotehnika | Zdravstvena nega | Skupaj | $\chi^2$ | p     | Elektrotehnika | Zdravstvena nega | Skupaj | $\chi^2$ | p     |
|                          | %              | %                | %      |          |       | %              | %                | %      |          |       |
| Nikoli                   | 14,9           | 16,2             | 15,2   | 0,437    | 0,932 | 22,8           | 32,4             | 25,4   | 2,810    | 0,422 |
| Manj kot 1-krat na teden | 22,8           | 21,6             | 22,5   |          |       | 15,8           | 21,6             | 17,4   |          |       |

|                         | Pred študijem  |                  |        |          |   | V času študija |                  |        |          |   |
|-------------------------|----------------|------------------|--------|----------|---|----------------|------------------|--------|----------|---|
|                         | Elektrotehnika | Zdravstvena nega | Skupaj | $\chi^2$ | p | Elektrotehnika | Zdravstvena nega | Skupaj | $\chi^2$ | p |
|                         | %              | %                | %      |          |   | %              | %                | %      |          |   |
| 1-krat na teden         | 14,9           | 18,9             | 15,9   |          |   | 14,9           | 13,5             | 14,5   |          |   |
| 2-krat na teden ali več | 47,5           | 43,2             | 46,4   |          |   | 46,5           | 32,4             | 42,8   |          |   |
| Skupaj                  | 100,0          | 100,0            | 100,0  |          |   | 100,0          | 100,0            | 100,0  |          |   |

Legenda: %, % = odstotni delež,  $\chi^2$  = Hi-kvadrat test, p = statistična značilnost

Tabela 5 prikazuje pogostost izvajanja vaj za krepitev moči pred in v času študija ter rezultate Hi-kvadrat testa, s katerim smo ugotavljali razlike v pogostosti izvajanja vaj glede izbrani študijski program. Pred študijem je 47,5 % študentov Elektrotehnike in 43,2 % študentov Zdravstvene nege izvajalo vaje za moč 2-krat tedensko ali več, skupaj 46,4 % vseh študentov. V času študija ta delež znaša 46,5 % študentov Elektrotehnike in 32,4 % študentov Zdravstvene nege, skupaj 42,8 % vseh študentov. Pred študijem vaj za krepitev moči ni izvajalo 14,9 % študentov Elektrotehnike in 16,2 % študentov Zdravstvene nege, kar skupaj predstavlja 15,2 % vseh študentov. V času študija ta delež znaša 22,8 % študentov Elektrotehnike in 32,4 % študentov Zdravstvene nege, kar predstavlja 25,4 % vseh študentov.

Za obdobje pred študijem ( $\chi^2 = 0,437$ ; p = 0,932) in v času študija ( $\chi^2 = 2,810$ ; p = 0,422) analiza ni pokazala statistično značilnih razlik v pogostosti izvajanja vaj za krepitev moči med obema študijskima programoma.

**Tabela 6: Pogostost izvajanja vaj za ravnotežje in gibčnost pred in v času študija glede na študijski program**

|                           | Pred študijem  |                  |        |          |       | V času študija |                  |        |          |       |
|---------------------------|----------------|------------------|--------|----------|-------|----------------|------------------|--------|----------|-------|
|                           | Elektrotehnika | Zdravstvena nega | Skupaj | $\chi^2$ | p     | Elektrotehnika | Zdravstvena nega | Skupaj | $\chi^2$ | p     |
|                           | %              | %                | %      |          |       | %              | %                | %      |          |       |
| Nikoli                    | 41,6           | 27,0             | 37,7   | 3,054    | 0,383 | 52,5           | 45,9             | 50,7   | 1,256    | 0,740 |
| Manj kot 1-krat na teden  | 18,8           | 27,0             | 21,0   |          |       | 20,8           | 29,7             | 23,2   |          |       |
| 1-krat do 2-krat na teden | 19,8           | 27,0             | 21,7   |          |       | 13,9           | 13,5             | 13,8   |          |       |
| 2-krat na teden ali več   | 19,8           | 18,9             | 19,6   |          |       | 12,9           | 10,8             | 12,3   |          |       |
| Skupaj                    | 100,0          | 100,0            | 100,0  |          |       | 100,0          | 100,0            | 100,0  |          |       |

Legenda: % = odstotni delež,  $\chi^2$  = Hi-kvadrat test, p = statistična značilnost

Tabela 6 prikazuje pogostost izvajanja vaj za ravnotežje in gibčnost pred in v času študija glede na izbrani študijski program. Te oblike dejavnosti pred študijem ni izvajalo 41,6 % študentov Elektrotehnike in 27 % študentov Zdravstvene nege, skupaj 37,7 % vseh študentov. V času študija delež študentov, ki nikoli ne izvajajo vaj, znaša 52,5 % študentov Elektrotehnike in 45,9 % študentov Zdravstvene nege, skupaj 50,7 % vseh študentov. Delež tistih, ki vaje izvajajo 2-krat tedensko ali več je bil pred študijem 19,8 % študentov Elektrotehnike in 18,9 % študentov Zdravstvene nege, kar skupaj znaša 19,6 % vseh študentov. V času študija ta delež znaša 12,9 % študentov Elektrotehnike in 10,8 % študentov Zdravstvene nege, kar predstavlja 12,3 % vseh študentov.

Statistično značilnih razlik med študijskima programoma tako v obdobju pred študijem ( $\chi^2 = 3,054$ ; p = 0,383) kot v času študija ( $\chi^2 = 1,256$ ; p = 0,740) nismo ugotovili.

**Tabela 7: Povprečno število ur sedenja na dan pred in v času študija**

| Število ur sedenja    | Pred študijem |      |    |     |     | V času študija |      |    |     |     |
|-----------------------|---------------|------|----|-----|-----|----------------|------|----|-----|-----|
|                       | PV ± SO       | Me   | Mo | Min | Max | PV ± SO        | Me   | Mo | Min | Max |
| Na delovni dan        | 6,62 ± 2,634  | 7,00 | 8  | 0   | 12  | 8,76 ± 3,034   | 9,00 | 10 | 1   | 20  |
| Na dan ob koncu tedna | 5,70 ± 3,062  | 5,00 | 4  | 1   | 15  | 7,01 ± 3,219   | 6,00 | 8  | 1   | 16  |

Legenda: PV = povprečna vrednost, SO = standardni odklon, Me = mediana, Mo = modus, Min = najnižja podana vrednost, Max = najvišja podana vrednost

Tabela 7 prikazuje število ur, ki jih študenti porabijo za sedenje. V obdobju pred študijem so študenti povprečno na delovni dan presedeli 6,62 ure (SO = 2,634), medtem ko so ob koncu tedna povprečno presedeli 5,70 ure (SO = 3,062). Mediana je bila za delovni dan 7 ur in za konec tedna 5 ur. Najvišje poročano število ur sedenja je bilo 12 ur med tednom in 15 ur ob koncu tedna. V času študija je povprečno število ur sedenja na delovni dan znašalo 8,76 ure (SO = 3,034), ob koncu tedna pa 7,01 ure (SO = 3,219). Mediana je znašala 9 ur med tednom in 6 ur ob koncu tedna. Najvišje poročano število ur sedenja med tednom je bilo 20 ur.

**Tabela 8: Povprečno število ur sedenja na dan pred in v času študija glede na študijski program**

| Število ur sedenja    | Študijski program | n   | Pred študijem |            | V času študija |            |
|-----------------------|-------------------|-----|---------------|------------|----------------|------------|
|                       |                   |     | PV ± SO       | MWU test p | PV ± SO        | MWU test p |
| Na delovni dan        | Elektrotehnika    | 101 | 6,84 ± 2,584  | 0,089      | 9,17 ± 3,063   | 0,006      |
|                       | Zdravstvena nega  | 37  | 6,00 ± 2,708  |            | 7,65 ± 2,690   |            |
| Na dan ob koncu tedna | Elektrotehnika    | 101 | 6,08 ± 3,183  | 0,021      | 7,58 ± 3,296   | 0,001      |
|                       | Zdravstvena nega  | 37  | 4,68 ± 2,461  |            | 5,46 ± 2,422   |            |

Legenda: n = število odgovorov, MWU = Mann-Whitney U-test, p = statistična značilnost

Tabela 8 prikazuje število ur sedenja na dan pred in v času študija glede na študijski program. Analiza razlik v številu ur sedenja je pokazala statistično pomembne razlike v treh primerih. Študenti Elektrotehnike so v primerjavi s študenti Zdravstvene nege statistično značilno več časa sedeli pred študijem na dan ob koncu tedna (p = 0,021) ter v času študija na običajen delovni dan (p = 0,006) in na dan ob koncu tedna (p = 0,001).

Na odprto vprašanje, s katerim smo poizvedovali po mnenjih, razmišljanjih in predlogih o telesni dejavnosti v času študija, so študenti poročali o ovirah, rešitvah in predlogih, osebni odgovornosti, negativnih posledicah fizične neaktivnosti in pozitivnih vidikih. Odgovori so prikazani v tabeli 9.

**Tabela 9: Mnenja, razmišljanja in predlogi o telesni dejavnosti v času študija**

|                 | <b>Zdravstvena nega</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Elektrotehnika</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mnenja</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- preobsežne študijske obveznosti</li> <li>- viden negativen vpliv na počutje in telesno kondicijo zaradi zmanjšane telesne dejavnosti</li> <li>- vsak dan je čas za telesno dejavnost</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- časovna preobremenjenost</li> <li>- pomanjkanje energije</li> <li>- prezgoščen, natrpan urnik</li> <li>- časovno (pre)dolga predavanja</li> <li>- dodatna obremenitev vožnje</li> <li>- slaba porazdelitev predavanj</li> <li>- vidne negativne fizične posledice zaradi zmanjšane telesne dejavnosti</li> <li>- samoorganizacija, motivacija in želja imajo pomembno vlogo pri ohranjanju telesne dejavnosti v času študija</li> </ul> |
| <b>Predlogi</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvedba krajših premorov telesne vadbe med predavanji</li> <li>- Zoom predavanja za večjo fleksibilnost</li> <li>- zmanjšati število predavanj na teden v času poteka kliničnega usposabljanja</li> <li>- minimizirati fizično prisotnost na predavanjih</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ustvariti rutino</li> <li>- večja dostopnost telovadnic na fakulteti</li> <li>- uvedba dodatnega predmeta športne vzgoje</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### 3.5 RAZPRAVA

Ker novejša raziskave nakazujejo na velik delež nezadostno telesno dejavnih mladostnikov ter prevladujočo pasivno obliko preživljanja prostega časa (Alahmadi, et al., 2024), smo z raziskavo želeli dobiti vpogled v telesno dejavnost študentov dveh različnih študijskih programov, Zdravstvene nege in Elektrotehnike v Sloveniji, pred in v času študija ter ugotoviti razlike med programoma. Študijska programa se med seboj razlikujeta po predmetniku. Predmetnik študija Zdravstvene nege vseh treh letnikov vključuje klinično usposabljanje, medtem ko na programu Elektrotehnika praktično usposabljanje ni del obveznih študijskih vsebin. S tega vidika smo pričakovali razlike v telesni dejavnosti med programoma.

S prvim raziskovalnim vprašanjem smo ugotavljali najpogostejše vrste telesne dejavnosti študentov obeh študijskih programov pred in v času študija ter ugotavljali razlike med njima.

Rezultati raziskave kažejo, da največ študentov meni, da so bili pred študijem pogostejše telesno dejavni v obliki rekreativne telesne vadbe, občasno so se ukvarjali tudi s telesno dejavnostjo v povezavi s prevozom ter z organiziranimi športnimi dejavnostmi. V času študija se je vrstni red telesnih dejavnosti nekoliko spremenil in je sodelovanje pri večini vrst telesnih dejavnosti upadlo. Na prvem mestu, z opredelitvijo občasno, ostajata telesna dejavnost, povezana s prevozom, in rekreacija. Telesna dejavnost, povezana s prevozom, je edina dejavnost, ki se je v primerjavi s predštudijskim obdobjem rahlo povečala, kar pomeni, da študenti v času študija pogostejše hodijo ali kolesarijo za prehajanje iz enega kraja v drugega. Nasprotno pa se je udeležba v organiziranih športnih dejavnostih v času študija izrazito zmanjšala. Rezultati primerjave med študijskima programoma kažejo, da študenti Zdravstvene nege menijo, da so bili v primerjavi s študenti Elektrotehnike tako pred kot v času študija občasno fizično pomembno bolj telesno dejavni pri zahtevnejših delih in nalogah v okviru izobraževanja, študija ali priložnostnega dela ter da so bili v času pred študijem prav tako pomembno bolj telesno dejavni v dejavnostih, povezanih s prevozom.

Faigenbaum (2015) poudarja, da rekreacija kot vrsta telesne dejavnosti mladostniku zagotavlja zabavo, veselje, razigranost in družbeno povezanost ter spodbuja kognitivni in fiziološki razvoj. Zaradi tega je vključena v učne načrte izobraževalnih ustanov kot obvezen del izobraževalnega procesa. Da je rekreacija ena izmed prevladujočih vrst telesne dejavnosti med študenti, potrjuje raziskava Stegne, et al. (2019), kjer študenti svoj prosti čas najraje namenijo teku v naravi, kolesarjenju, smučanju, hitri hoji, fitnesu ter drugim telesnim dejavnostim. Uibu, et al. (2021) navajajo, da se mladostniki poleg obveznih ur športne vzgoje pogosto ukvarjajo tudi z dejavnostmi v prostem času, med odmori in po pouku. Poleg omenjenega sodobni športni programi mladim omogočajo udejstvovanje v zahtevnejših, tekmovalno naravnanih vadbah, ki zahtevajo večjo stopnjo discipline. Takšne aktivnosti lahko spodbudijo rivalstvo in primerjave med vrstniki, kar pri nekaterih mladostnikih vodi v strah pred tekmovanjem in posledično opustitev

ukvarjanja s športom (Faigenbaum, 2015). Kasneje, z vstopom na študij, mladostniki velikokrat preidejo k manj tekmovalno naravnanim oblikam telesne dejavnosti, kot je rekreacija. Raziskave kažejo tudi, da študenti med študijem pogosteje sodelujejo v individualnih telesnih dejavnostih in redkeje v ekipnih športih ter skupinskih rekreacijskih vadbah (Wilson, et al., 2021). Majerič in Zurc (2016) poročata, da so med študenti Univerze v Ljubljani najbolj razširjene individualne dejavnosti, kot so tek, hitra hoja, fitnes in kolesarjenje, medtem ko so skupinski športi manj prisotni. Poleg rekreacije, ki predstavlja glavno vrsto telesne dejavnosti, Al-Mhanna, et al. (2022) ugotavljajo, da pri večini študentov tudi aktivni transport prispeva vsaj 150 minut k tedenski količini telesne dejavnosti. Čeprav raziskave kažejo, da uporaba motornih vozil še vedno predstavlja eno izmed najpogostejših oblik transporta kljub izgradnji ustrezne infrastrukture, prilagojene aktivnemu transportu, je spodbudna ugotovitev raziskave (Cilar, et al., 2017), da kar 35 odstotkov študentov vključenih v raziskavo na fakulteto vedno pride peš. V raziskavi izpostavljajo, da k deležu telesne dejavnosti pripomorejo tudi dejavnosti v okviru študijskih obveznosti. Te so lahko fizično bolj zahtevne in manj sedentarne na primer stoječa opravila in obsežna hoja med praktičnim delom oziroma kliničnim ali terenskim usposabljanjem. Takšna specifična delovna zahtevnost lahko pojasni, zakaj študenti zdravstvene smeri v naši raziskavi poročajo o višji ravni telesne dejavnosti med delovnimi in študijskimi nalogami v primerjavi s študenti Elektrotehnike.

Z drugim raziskovalnim vprašanjem smo ugotavljali pogostost in intenzivnost telesne dejavnosti študentov obeh študijskih programov pred in v času študija ter ugotavljali razlike med njima.

Rezultati naše raziskave na splošno kažejo, da se študenti v povprečju ukvarjajo s telesno dejavnostjo občasno. Poleg pogostosti izvajanja smo jih spraševali tudi o intenzivnosti telesne dejavnosti. Pred študijem je bil večji delež študentov, ki so izvajali zmerno intenzivno telesno dejavnost (najmanj 30 minut dnevno, vsakokrat do take mere, da so nekoliko pospešeno dihali in se ogreli – npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje, ples, počasno plavanje, badminton, dvigovanje ali prenašanje srednje težkih bremen, težja industrijska ali gospodinjska opravila) vsaj petkrat na teden in dosegali 150 minut priporočene tedenske vrednosti (WHO, 2020). V času študija se je povečal delež

študentov, ki so poročali o nižji frekvenci zmerne telesne dejavnosti – enkrat do trikrat tedensko po 30 minut. Povečal se je tudi delež tistih, ki se z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo nikoli ne ukvarjajo. Podobne rezultate smo ugotovili tudi pri izvajanju visoko intenzivne telesne dejavnosti. Delež študentov, ki so pred študijem izvajali visoko intenzivno telesno dejavnost (najmanj 25 minut na dan, vsakokrat do take mere, da so se zadihali in oznojili – npr. tek, hoja po stopnicah, hitro kolesarjenje po hribovitem terenu, aerobika, hitro plavanje, tenis, nogomet, dvigovanje ali prenašanje težkih bremen, težka fizična dela) vsaj trikrat na teden, se je v času študija občutno zmanjšal, povečal pa se je delež tistih, ki so izvajali visoko intenzivno telesno dejavnost redkeje. Skoraj petkrat se je povečal delež tistih, ki vadijo le enkrat na teden po 25 minut. Splošni trend tako kaže zmanjšanje pogostosti zmerne in visoko intenzivne telesne dejavnosti in večjo razpršenost v nižje kategorije pogostosti ukvarjanja z zmerno in visoko intenzivno telesno dejavnostjo. V raziskavi smo posebej izpostavili hojo. V našo raziskavo vključeni študenti so hojo ocenili kot pogosto obliko telesne dejavnosti. Približno tretjina študentov je hojo pred študijem izvajala več kot petkrat tedensko po vsaj 10 minut, v času študija pa nekaj manj kot tretjina. Najizrazitejši porast je bil razviden v skupini, ki je neprekinjeno 10 minut hodila petkrat tedensko. Razlika med obdobjema ni izrazita, kar kaže na to, da je neprekinjena hoja ohranjena kot rutina, ne glede na prehod na študij. Glede na študijski program pomembnih razlik med zmerno in visoko intenzivno telesno dejavnostjo študentov Zdravstvene nege in Elektrotehnike nismo ugotovili. V obeh študijskih programih je delež študentov glede na intenzivnost telesne dejavnosti po prehodu iz srednje šole na fakulteto upadel, posledično pa se je povečal delež premalo telesno dejavnih študentov.

Nižje vrednosti telesne dejavnosti v času študija potrjujejo rezultati drugih raziskav. Wilson, et al. (2021) so na novozelandski univerzi ugotovili znatno zmanjšanje skupnega trajanja telesne dejavnosti po prehodu iz srednje šole na fakulteto, vključno z izrazitim upadom deleža študentov, ki so bili tedensko telesno dejavni več kot 150 minut. Do podobnih ugotovitev so prišli tudi v Španiji, kjer so dijaki srednje šole poročali o bistveno višji ravni nizke, zmerne in visoko intenzivne telesne dejavnosti v primerjavi z univerzitetnimi študenti (Sevil, et al., 2018). Kljub splošnemu upadu telesne dejavnosti v obdobju prehoda v študentska leta raziskave kažejo, da hoja kot nizko intenzivna telesna

dejavnost med študenti velja za eno izmed prevladujočih oblik telesne dejavnosti. To potrjujejo tuje in slovenske raziskave (Sisay, 2021; Kokl & Zurc, 2022). Poleg razlik v intenzivnosti telesne dejavnosti med obdobjem pred in v času študija nekatere raziskave ugotavljajo tudi razlike med izbranimi študijskimi programi. Blake, et al. (2016) ter Kokl in Zurc (2022) ugotavljajo, da velik delež študentov medicinskih, negovalnih in zdravstvenih programov ne dosega priporočil za telesno dejavnost, medtem ko so študenti športnih programov bistveno bolj aktivni, izvajajo več organiziranih treningov in imajo več ur zmerne do visoke intenzivne telesne vadbe kot študenti zdravstvenih ved. Glavne ovire za telesno dejavnost v obeh raziskavah so pomanjkanje časa zaradi študijskih obveznosti, utrujenost in pomanjkanje motivacije (Blake, et al., 2016; Kokl & Zurc, 2022). Razlika v ravni telesne dejavnosti ni zgolj posledica primerjave s študenti športnih programov – tudi primerjave med različnimi nešportnimi študijskimi programi so pokazale, da se raven telesne dejavnosti razlikuje glede na študijsko področje. V raziskavi Al-Qahtani (2019) so študenti nezdravstvenih programov poročali o nekoliko višji ravni telesne dejavnosti kot študenti zdravstvenih programov, vendar je bila splošna raven v obeh skupinah zmerne do nizka in številni niso dosegli priporočil za telesno dejavnost. V nasprotju z omenjenimi ugotovitvami Frederick, et al. (2020) poročajo, da je 96 odstotkov udeležencev njihove raziskave izpolnjevalo priporočene vrednosti telesne dejavnosti. Avtorji kot možne razlage medštudijskih razlik omenjajo vpliv okoljskih dejavnikov, kot so velikost univerze, prebivališče študentov ter prisotnost ali odsotnost mestnega avtobusnega ali železniškega sistema. Novak in Bratuž (2019) omenjata kot možen dodatni razlog vključenost športne vzgoje v študijski program, ter ugotavljata, da so na Fakulteti za strojništvo, kjer je športna vzgoja del programa, zabeležili višjo stopnjo telesne dejavnosti, saj jih le manj kot četrtnina ne dosega priporočil WHO.

V nadaljevanju smo ugotavljali pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin ter vaj za ravnotežje in gibčnost. Rezultati raziskave kažejo, da malo manj kot polovica študentov izpolnjuje priporočila za izvajanje vaj za krepitev moči večjih mišičnih skupin. Glede na delež se kaže upad redne tedenske vadbe za krepitev mišic tudi v vseh kategorijah izvajanja vaj – od manj kot enkrat tedensko do dvakrat ali večkrat na teden – v času študija. Ob tem se poveča delež tistih, ki vaj sploh ne izvajajo. Podobno sliko kažejo rezultati pri izvajanju vaj za ravnotežje in gibčnost. Delež študentov, ki vaj niso

nikoli izvajali že pred študijem, se v času študija še poveča za dobro desetino. V času študija upade tudi delež študentov, ki vaje izvajajo enkrat ali večkrat na teden. Glede na študijski program pomembnih razlik v izvedbi vaj za krepitev moči večjih mišičnih skupin ter vaj za ravnotežje in gibčnost nismo ugotovili.

Tudi Scarapicchia, et al. (2015) poročajo o nezadostnem deležu študentov (24,7 %), ki vaje redno izvajajo, kljub koristim, ki jih prinaša telesna vadba, usmerjena v krepitev moči. Ruivo, et al. (2017) poudarjajo pomembnost izvajanja vaj za gibčnost že v času mladostništva, saj prispevajo k pravilni drži telesa, ki je zaradi sedentarnega načina življenja lahko velikokrat nepravilna.

V raziskavi smo ugotavljali tudi sedentarno vedenje študentov. Ugotovili smo, da se povprečno število ur sedenja na delovni dan poveča s 6,26 ure pred študijem na 8,76 ure v času študija, ob koncu tedna ta naraste s 5,70 ure pred študijem na 7,01 ure v času študija. S tem se potrjuje povečanje sedentarnega vedenja v času študija, kar dodatno kaže na upad skupne telesne dejavnosti. V raziskavi smo ugotovili pomembne razlike med programoma. Študenti Zdravstvene nege v običajnem delovnem dnevu in ob koncu tedna presedijo manj časa kot študenti Elektrotehnike. Manj časa presedijo tudi ob koncu tedna v obdobju pred študijem.

Sedentarno vedenje ali sedenje je vedenje v času budnosti, pri katerem telo porablja zelo malo energije, bodisi med sedenjem bodisi med ležanjem (NIJZ, 2021c). Sedentarno vedenje in telesna dejavnost sta med seboj neposredno povezana in vplivata drug na drugega. Presežek enega zniža vrednost drugega. Dokazano je, da pretirano sedenje povečuje tveganje za nastanek kroničnih bolezni in povečuje umrljivost (Tjahjono & Arthamin, 2024). Matusiak-Wieczorek, et al. (2020) navajajo, da je sedentarno vedenje med študenti povezano s študijskimi obveznostmi. To potrjujejo tudi podatki, da študenti približno polovico časa namenijo učenju in skoraj četrtino časa predavanjem (Sisay, 2021). Alahmadi, et al. (2024) dodajajo, da k visokim vrednostim sedentarnega vedenja prispeva tudi pisarniški način dela ter uporaba motoriziranih oblik transporta. V raziskavi so študenti v Savdski Arabiji v povprečju sedeli več kot sedem ur na dan, kar je primerljivo z našimi ugotovitvami. Med desetimi vključenimi fakultetami so višje ravni

sedenja prevladovale predvsem med vikendi, le na eni fakulteti je bilo sedenje višje med tednom. Razlike v sedentarnem vedenju glede na študijski program lahko izhajajo predvsem iz narave študijskih obveznosti. Nizko stopnjo sedentarnega vedenja in visoko stopnjo telesne dejavnosti kažejo študenti športnih programov, nekoliko višjo raven sedenja in nižjo stopnjo organizirane telesne dejavnosti beležijo študenti zdravstvenih, humanističnih, umetniških in družboslovnih programov. Tehnični in naravoslovni programi zaradi laboratorijskega ali računalniškega dela lahko kažejo nekoliko višjo sedentarno obremenitev (Edelmann, et al., 2022). Čeprav smernice WHO opozarjajo na negativen vpliv sedentarnega vedenja in stremijo k njegovemu zmanjšanju, Park, et al. (2020) navajajo, da niso vse oblike sedenja enako škodljive. Sedenje, prekinjeno z občasnimi kratkimi lahki telesnimi dejavnostmi, je povezano z ugodnejšimi zdravstvenimi izidi kot neprekinjeno pasivno sedenje.

Študenti so v naši raziskavi podali tudi nekaj mnenj in predlogov. Med mnenji izpostavljajo preobsežne študijske obveznosti, dolga predavanja in vožnje, ki imajo za posledico pomanjkanje časa in energije pri ohranjanju zadostne količine telesne dejavnosti. Nekateri študenti so omenjali popoln upad redne telesne vadbe in previsoka pričakovanja fakultete ter poročali o negativnih fizičnih posledicah zmanjšane telesne dejavnosti (npr. bolečine v telesu, slabša kondicija, slabše psihično počutje). Med predlogi bi poudarili uvedbo krajših premorov za telesno vadbo med predavanji, večjo dostopnost telovadnic na fakulteti, uporabo Zoom predavanj za večjo fleksibilnost in zmanjšanje števila predavanj na dan, ko študenti izvajajo praktično usposabljanje. Nekateri študenti vidijo rešitev v lastni organizaciji časa in motivaciji kot ključu za ohranjanje telesne dejavnosti tudi med študijem ter navajajo, da je »vedno mogoče biti aktiven, če si to želiš in si znaš organizirati dan«.

Rezultati naše raziskave so pokazali splošen upad telesne dejavnosti študentov obeh študijskih programov v času študija. V večini primerov so skladni z ugotovitvami drugih raziskav, ki so pokazale, da je po ukinitvi športne vzgoje iz rednega študijskega programa vidno upadla raven telesne dejavnosti študentov slovenskih fakultet. S tega vidika so bili predlagani celoviti sistemski pristopi, ki vključujejo spodbujanje obštudijskih dejavnosti s strani fakultet, izgradnjo univerzitetnih športnih objektov (Berčič, 2016) ter razvoj

univerzitetnih programov, ki študentom omogočajo več možnosti za telesno dejavnost med univerzitetnim poukom (Matusiak-Wieczorek, et al., 2020). Poleg infrastrukture je ključen tudi premik k ozaveščenju in opolnomočenju študentske populacije za odločitve v smeri zdravega in kakovostnega življenja (Berčič, 2016).

### 3.5.1 Omejitve raziskave

Raziskava ima nekaj omejitev. Vzorec, ki je zajemal dva različna študijska programa, ni reprezentativen, rezultatov ni mogoče posplošiti na celotno populacijo študentov. Vzorec prav tako ni bil uravnotežen po spolu in številu. Veliko število študentov vprašalnika ni izpolnilo do konca, kar lahko nakazuje na preobsežen, predolg in prezahteven vprašalnik, kar je lahko tudi vzrok za slab odziv študentov. Udeleženci so odgovarjali na vprašanja, ki so se nanašala na obdobje pred študijem. V tem primeru smo se zanašali na njihov spomin, zato rezultati morda niso povsem natančni in zanesljivi. Poleg tega so podajali svoja mnenja, ki so subjektivna in lahko tudi pristranska.

### 3.5.2 Doprinos za prakso ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo

V raziskavi smo ugotavljali razlike v telesni dejavnosti v prehodu mladostnika v študentska leta. Te se odražajo v nezadostni telesni dejavnosti in prekomernem sedenju študentov. Z rezultati raziskave smo želeli prispevati k prepoznavanju realnega stanja telesne dejavnosti študentov in sprememb na prehodu iz srednješolskega v študentsko obdobje dveh različnih študijskih programov. Pridobljeni rezultati lahko služijo kot podlaga za razvoj ustreznih ukrepov, strategij in pripravo učinkovitih učnih načrtov, ki bi zmanjšali telesno nedejavnost med študenti in jim omogočili kakovostnejše življenje v prihodnosti. Za kakovostno življenje v odrasli in starejši dobi je namreč potrebno zdrave življenjske navade osvojiti in prakticirati zgodaj v življenju, saj tako preprečimo ali omilimo pojav bolezenskih stanj v starosti. Na osnovi rezultatov naše raziskave in ugotovitev drugih avtorjev menimo, da so potrebne nadaljnje kvantitativne in kvalitativne raziskave, s katerimi bi zajeli širšo populacijo študentov in pridobili globlji vpogled v problematiko nezadostne telesne dejavnosti študentov ter ovire, ki preprečujejo študentom redno telesno dejavnost. Na osnovi teh podatkov bi bilo mogoče iskati ustrezne

rešitve. Raziskati bi bilo potrebno tudi vlogo fakultet pri motivaciji študentov in ustvarjanju podpornih okolij ter pogojev, ki bi kompenzirali posledice ukinitve predmeta športne vzgoje iz študijskega programa. Pri tem se postavlja vprašanje, ali je bila ukinitve predmeta najbolj smiselna odločitev in ali so bile vzpostavljene ustrezne nadomestne rešitve.

## 4 ZAKLJUČEK

Prehod iz mladostništva v zgodnjo odraslost predstavlja pomembno obdobje v življenju, v katerem si posameznik izoblikuje zdrave vedenjske navade, kot je redna telesna dejavnost, ter s tem vedenjem nadaljuje v odrasli dobi in starosti. Znano je, da se raven telesne dejavnosti s starostjo postopoma zmanjšuje, vendar raziskave kažejo, da je ta že v obdobju mladostništva prenizka. Neaktiven življenjski slog vpliva na telesno, duševno in socialno zdravje ter se odraža v vse večjem bremenu kroničnih bolezni v družbi.

Pričakovano ugotavljamo, da so študenti Zdravstvene nege pogostejše telesno dejavni pri zahtevnejših delih v okviru študija/dela v primerjavi s študenti Elektrotehnike. Na splošno ugotavljamo, da študenti, ne glede na vključenost v študijski program, pred študijem večinoma dosegajo višje vrednosti redne telesne dejavnosti, medtem ko se v času študija ta vzorec premakne v nižje kategorije pogostosti. V času študija se pri večini vrst in oblik telesne dejavnosti zmanjšata tako pogostost kot intenzivnost telesne dejavnosti. Posledica tega sta nedoseganje minimalnih priporočenih količin telesne dejavnosti in velik delež nezadostno telesno dejavnih študentov. Na drugi strani pa se čas, ki ga študenti porabijo za sedentarno vedenje, poveča in preseže želene in priporočene smernice. V času študija se med tednom čas sedenja povzpne tudi do 20 ur, kar je zaskrbljujoč podatek. Glede na rezultate naše raziskave, ki so večinoma skladni z ugotovitvami drugih raziskav, lahko povzamemo, da je opazen trend upada telesne dejavnosti med prehodom mladostnika iz srednje šole na fakulteto. Raziskava je potrdila, da obdobje študija predstavlja kritično točko pri vzdrževanju in ohranjanju vedenjskih vzorcev, ki zadostujejo priporočeni količini telesne dejavnosti.

Rezultati raziskave so zaskrbljujoči. Menimo, da so potrebni takojšnji in dolgoročni ukrepi, ki bodo študentom omogočili ustrezno usklajevanje zdravega načina življenja s študijskimi obveznostmi in jih hkrati motivirali za telesno dejavnost. Študente je potrebno opolnomočiti, da bodo sami z lastno voljo dosegli zdrav način življenja. Pri tem ni pomemben le prispevek posameznika, temveč sta odgovornost in priložnost tudi na celotnem visokošolskem sistemu, politiki in celotni družbi. Potrebne so nadaljnje raziskave, ki bi proučile in uresničile najprimernejše rešitve, skladne s potrebami

študentov. Pomembno je, da telesna dejavnost študentom ne predstavlja prisile, temveč se zavedajo njene pomembnosti, so motivirani in si tega želijo.

## 5 LITERATURA

Alahmadi, M.A., Almasoud, K.H., Aljahani, A.H., Alzaman, N.S., Al-Nozha, O.M., Alahmadi, O.M., Jalloun, R.A., Alfadhli, E.M., Alahmadi, J.M., Zuair, A.A., Alzahrani, N.S., Alahmadi, A.A., Alghamdi, M.A., Aldayel, A.A., Aljaloud, S.O., Alharbi, O.M., Al-Nuaim, A., Alshqaq, S.S., Alsaedi, B.S., Alrashidi, A., Alamri, O.A., Alshaikhi, A.S., Al-Thumali, F.J., Alshdokhi, K.A., Awn, A.B., Jifri, A.A., Aljuhani, O., Aljaloud, K.S., Al-Mudarra, M.F., Ansari, M.G.A. & Al-Daghri, N.M., 2024. The prevalence of sedentary behavior among university students in Saudi Arabia. *BMC Public Health*, 24(1), p. 605. 10.1186/s12889-024-18107-7.

Alkhateeb, S.A., Alkhameesi, N.F., Lamfon, G.N., Khawandanh, S.Z., Kurdi, L.K., Faran, M.Y., Khoja, A.A., Bukhari, L.M., Aljahdali, H.R., Ashour, N.A., Bagasi, H.T., Delli, R.A., Khoja, O.A. & Safdar, O.Y., 2019. Pattern of physical exercise practice among university students in the Kingdom of Saudi Arabia (before beginning and during college): a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), p. 1716. 10.1186/s12889-019-8093-2.

Allom, V., Mullan, B., Cowie, E. & Hamilton, K., 2016. Physical Activity and Transitioning to College: The Importance of Intentions and Habits. *American Journal of Health Behavior*, 40(2), pp. 280-290. 10.5993/AJHB.40.2.13.

Alnawwar, M.A., Alraddadi, M.I., Algethmi, R.A., Salem, G.A., Salem, M.A. & Alharbi, A.A., 2023. The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8), p. e43595. 10.7759/cureus.43595.

Al-Mhanna, S.B., Wan Ghazali, W.S., Mohamed, M., Sheikh, A.M., Tabnjh, A.K., Afolabi, H., Mutalub, Y.B., Adeoye, A.O., Mohamed, Nur, M. & Aldhahi, M.I., 2022. Evaluation of physical activity among undergraduate students in Mogadishu Universities in the aftermath of COVID-19 restrictions. *PeerJ*, 10(10), p. e14131. 10.7717/peerj.14131.

Al-Qahtani, M., 2019. Comparison of health-promoting lifestyle behaviours between non-health and health profession female students in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(6), pp. 508-514. 10.1016/j.jtumed.2019.10.004.

Anderson, A.S. & Good, D.J., 2020. Self-perceptions of critical thinking skills in university students are associated with BMI and exercise. *Journal of American College Health*, 70(5), pp. 1444-1450. 10.1080/07448481.2020.1803879.

Anuar, A., Hussin, N., Maon, S., Mohd Hassan, N., Abdullah, M.Z., Mohd, I. & Sahudin, Z., 2021. Physical inactivity among university students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(5), pp. 356-366. 10.6007/IJARBS/v11-i5/9934.

Araújo, C.G. & Scharhag, J., 2016. Athlete: a working definition for medical and health sciences research. *Scandinavian Journal of Medicine & Science*, 26(1), pp. 4-7. 10.1111/sms.12632.

Berčič, H., 2016. *Mednarodni posvet Zdrav življenjski slog študentov na Univerzi v Ljubljani*. [pdf] Fakulteta za šport. Available at: [https://www.fsp.uni-lj.si/mma/17\\_revija\\_sport\\_1-2\\_2016\\_77-84\\_srecanja\\_bercic.pdf/2018111315094692/?m=1542118186](https://www.fsp.uni-lj.si/mma/17_revija_sport_1-2_2016_77-84_srecanja_bercic.pdf/2018111315094692/?m=1542118186) [Accessed 12 November 2025].

Blake, H., Stanulewicz, N. & McGill, F., 2016. Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. *Journal of Advanced Nursing*, 73(4), pp. 917-929. 10.1111/jan.13181.

Blatnik, P., Jensterle, L. & Tušak, M., 2016. Telesna aktivnost in kakovost življenja. In: M. Tušak, E. Zirnstein & P. Blatnik, eds. *Psihološki, ekonomski in pravni vidiki promocije zdravja na delovnem mestu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, pp. 67-74.

Brown, K.A., Patel, D.R. & Darmawan, D., 2017. Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational Pediatrics*, 6(3), pp. 150-159. 10.21037/tp.2017.04.03.

Cilar, L., Preložnik, N., Štiglic, G., Vrbnjak, D. & Pajnkihar, M., 2017. Physical activity among nursing students. *Pielęgniarstwo XXI wieku / Nursing in the 21st Century*, 16(1), pp. 30-35. 10.1515/pielxxiw-2017-0005.

Council of Europe, 2022. *Revised European Sports Charter: Recommendation CM/Rec(2021) 5 Adopted by the Committee of Ministers on 13 October 2021 at the 1414th meeting of the Ministers' Deputies*. [pdf] Council of Europe. Available at: <https://rm.coe.int/revised-european-sports-charter-web-a6/1680a7534b> [Accessed 5 July 2025].

Crumbley, C.A., Ledoux, T.A. & Johnston, C.A., 2019. Physical Activity During Early Childhood: The Importance of Parental Modeling. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1), pp. 32-35. 10.1177/1559827619880513.

Dalton, E.D., 2020. Exercise-related coping beliefs predict physical activity levels in response to naturally occurring stress: A daily diary study of college students. *Journal of American College Health*, 70(2), pp. 411-419. 10.1080/07448481.2020.1752218.

Diehl, K. & Hilger-Kolb, J., 2016. Physical activity and the transition from school to university: A cross-sectional survey among university students in Germany. *Science & Sports*, 31(4), pp. 223-226. 10.1016/j.scispo.2016.04.012.

Edelmann, D., Pfirrmann, D., Heller, S., Dietz, P., Reichel, J.L., Werner, A.M., Schäfer, M., Tibubos, A.N., Deci, N., Letzel, S., Simon, P. & Kalo, K., 2022. Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students-The Role of Gender, Age, Field of Study, Targeted Degree, and Study Semester. *Frontiers in Public Health*, 10, p. 821703. 10.3389/fpubh.2022.821703.

Faigenbaum, A., 2015. *Physical activity in children and adolescents*. [pdf] American College of Sports Medicine. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/296848150\\_Physical\\_Activity\\_in\\_Children\\_and\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/296848150_Physical_Activity_in_Children_and_Adolescents) [Accessed 24 January 2024].

Fletcher, G., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R. & Lavie C.J., 2018. Promoting Physical Activity and Exercise: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(14), pp. 1622-1639. 10.1016/j.jacc.2018.08.2141.

Frederick, G.M., Williams, E.R., Castillo-Hernández, I.M. & Evans, E.M., 2020. Physical activity and perceived benefits, but not barriers, to exercise differ by sex and school year among college students. *Journal of American College Health*, 70(5), pp. 1426-1433. 10.1080/07448481.2020.1800711.

GBD 2021 Adolescent BMI Collaborators, 2025. Global, regional, and national prevalence of child and adolescent overweight and obesity, 1990-2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet*, 405(10481), pp. 785-812. 10.1016/S0140-6736(25)00397-6.

Golja, A., 2019. Akademski šport in življenjski slog študentov na Fakulteti za gradbeništvo in geodezijo. *Šport*, 67(1/2), pp. 296-300.

Gronek, P., Wielinski, D., Cyganski, P., Rynkiewicz, A., Zając, A., Maszczyk, A., Gronek, J., Podstawski, R., Czarny, W., Balko, S., Ct Clark, C. & Celka, R., 2020. A Review of Exercise as Medicine in Cardiovascular Disease: Pathology and Mechanism. *Aging and Disease*, 11(2), pp. 327-340. 10.14336/AD.2019.0516.

Hargreaves, M. & Spriet, L.L., 2020. Skeletal muscle energy metabolism during exercise. *Natur Metabolism*, 2(9), pp. 817-828. 10.1038/s42255-020-0251-4.

Ilić, T., Stojanović, S., Rančić, D., Jorgić, B.M., Cristian, R.S., Iordan, D.A., Mircea, C.C., Leonard, S. & Onu, I., 2024. Relationship between Physical Activity Levels and

Academic Performance in Adolescents from Serbia. *Children (Basel)*, 11(10), p. 1198. 10.3390/children11101198.

Jakovljević, M., Knific, T. & Petrič, M., 2017. *Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb: priročnik za preiskovalce*. [pdf] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Available at: [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/testiranje\\_tp\\_odraslih\\_oseb\\_2017.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/testiranje_tp_odraslih_oseb_2017.pdf) [Accessed 27 December 2024].

Jovičević, L., Tušak, M., Karpljuk, D. & Videmšek, M., 2020. Motivi za udeležbo pri telesni aktivnosti starejših občanov v Ljubljani in okolici. *Revija Šport*, 68(1/2), pp. 131-138.

Kim, M., Mallory, C. & Valerio, T., 2022. *Statistics for Evidence - Based Practice in Nursing*. Burlington: Jones & Bartlett Learning.

Knowles, C., Paradis, K.F., Breslin, G., Shannon, S. & Carlin, A., 2023. Physical activity in childhood and adolescence and future depressive symptoms: an 11-year prospective cohort study. *European Journal of Public Health*, 33(5), pp. 878-883. 10.1093/eurpub/ckad122.

Kokl, N. & Zorc, J., 2022. Gibalna aktivnost pri študentih na študijskih programih zdravstvenih ved in športa. *Šport*, 70(1/2), pp. 208-113.

Latino, F. & Tafuri, F., 2024. Physical Activity and Cognitive Functioning. *Medicina (Kaunas)*, 60(2), p. 216. 10.3390/medicina60020216.

Mahindru, A., Patil, P. & Agrawal, V., 2023. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15(1), p. e33475. 10.7759/cureus.33475.

Majerič, M. & Zorc, J., 2016. Analiza vzorcev vedenj, povezanih z zdravjem. *Šport*, 64(1/2), pp. 203-208.

Matusiak-Wieczorek, E., Lipert, A., Kochan, E. & Jegier, A., 2020. The time spent sitting does not always mean a low level of physical activity. *BMC Public Health*, 20(1), p. 317. 10.1186/s12889-020-8396-3.

McKinney, J., Velghe, J., Fee, J., Isserow, S. & Drezner, J.A., 2019. Defining Athletes and Exercisers. *The American Journal of Cardiology*. 123(3), pp. 532-535. 10.1016/j.amjcard.2018.11.001.

Mocanu, G.D. & Dobrescu, T., 2021. Improving upper body flexibility in students through various types of stretching during physical education lessons. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (3), pp. 1533-1543. 10.7752/jpes.2021.03195.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2021a. *Načelo učinkovite vadbe*. [online] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Available at: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/nacelo-ucinkovite-vadbe/> [Accessed 19 February 2025].

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2021b. *Ocenjevanje intenzivnosti in napora med telesno dejavnostjo*. [online] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Available at: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/ocenjevanje-intenzivnosti-in-napora-med-telesno-dejavnostjo/> [Accessed 19 February 2025].

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2021c. *24-urno gibalno vedenje*. [online] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Available at: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/24-urno-gibalno-vedenje/> [Accessed 24 September 2025].

Novak, I. & Bratuž, Ž., 2019. Meritve telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti študentov Fakultete za strojništvo. *Šport*, 67(1/2), pp. 292-295.

Paluch, A.E., Boyer, W.R., Franklin, B.A., Laddu, D., Lobelo, F., Lee, D.C., McDermott, M.M., Swift, D.L., Webel, A.R. & Lane, A., 2024. Resistance Exercise Training in Individuals With and Without Cardiovascular Disease: 2023 Update: A Scientific

Statement From the American Heart Association. *Circulation*, 149(3), pp. e217-e231. 10.1161/CIR.0000000000001189.

Park, J.H., Moon, J.H., Kim, H.J., Kong, M.H. & Oh, Y.H., 2020. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), pp. 365-373. 10.4082/kjfm.20.0165.

Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C.E. & Vittorio, T.J., 2017. Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, 9(2), pp. 134-138. 10.4330/wjc.v9.i2.134.

Piermattéo, A., Lo Monaco, G., Reymond, G., Eyraud, M. & Dany, L., 2018. The meaning of sport and performance among amateur and professional athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), pp. 472-484. 10.1080/1612197X.2018.1536160.

Piggin, J., 2019. *The Politics of Physical Activity*. London: Routledge.

Pinckard, K., Baskin, K.K. & Stanford, K.I., 2019. Effects of exercise to improve cardiovascular health. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 6, p. 69. 10.3389/fcvm.2019.00069.

Pistotnik, B., 2017. *Osnove gibanja v športu. Osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Rosa, D., Sabiston, C.M., Kuzmocha-Wilks, D., Cairney, J. & Darnell, S.C., 2021. Group differences and associations among stress, emotional well-being, and physical activity in international and domestic university students. *Journal of American College Health*, 71(1), pp. 235-241. 10.1080/07448481.2021.1889564.

Ruegsegger, G.N. & Booth, F.W., 2018. Health Benefits of Exercise. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(7), p. a029694. 10.1101/cshperspect.a029694.

Ruivo, R.M., Pezarat-Correia, P. & Carita, A.I., 2017. Effects of a Resistance and Stretching Training Program on Forward Head and Protracted Shoulder Posture in Adolescents. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. 40(1), pp. 1-10. 10.1016/j.jmpt.2016.10.005.

Scarapicchia, T.M.F., Sabiston, C.M. & Faulkner, G., 2015. Exploring the prevalence and correlates of meeting health behaviour guidelines among university students. *Canadian Journal of Public Health*, 106(3), pp. e109-e114. 10.17269/cjph.106.4784.

Sevil, J., Sánchez-Miguel, P.A., Pulido, J.J., Práxedes, A. & Sánchez-Oliva, D., 2018. Motivation and Physical Activity: Differences Between High School and University Students in Spain. *Perceptual and Motor Skills*, 125(5), pp. 894-907. 10.1177/0031512518788743.

Sisay, T., 2021. Physical Inactivity as a Pandemic: Daily Activities and Dietary Practices. *Risk Manag Healthc Policy*, 10(14), pp. 3287-3293. 10.2147/RMHP.S317440.

Smart, N.A., Downes, D., van der Touw, T., Hada, S., Dieberg, G., Pearson, M.J., Wolden, M., King, N. & Goodman, S.P.J., 2024. The Effect of Exercise Training on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 55(1), pp. 67-78. 10.1007/s40279-024-02115-z.

Spriet, L.L., 2022. Anaerobic Metabolism During Exercise. In: G. McConell, ed. *Exercise Metabolism*. Online: Springer Cham, pp. 51-70.

Song, S., Sung, M.H., Diaz, D., Lin, Z., Tate, A.D., Chen, Z., Rajbhandari-Thapa, J., Adams, G.B., Khan, M.M., Shen, Y., Renzi-Hammond, L.M. & Jin, Y., 2025. Long-term cumulative physical activity associated with less cognitive decline: Evidence from a 16-year cohort study. *The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease*, 12(6), p. 100194. 10.1016/j.tjpad.2025.100194.

Stegne, Š., Videmšek, M., Karpljuk, D. & Videmšek, D., 2019. Analiza življenjskega sloga študentov Univerze v Ljubljani v obdobju osnovnega šolanja in med študijem. *Šport*, 67(1/2), pp. 236-243.

Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L.M., Bull, F.C. & Stevens, G.A., 2024. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *Lancet Glob Health*, 12(8), p. e1232-e1243. 10.1016/S2214-109X(24)00150-5.

Sutula, V., 2018. General Definition of the Concept Sports. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 4(4), p. 555644. 10.19080/JPFMTS.2018.04.555644.

The U.S. Department of Health and Human Services (HHS), 2018. *The Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition*. [pdf] The U.S. Department of Health and Human Services. Available at: [https://whish.stanford.edu/wp-content/uploads/2019/01/2018-Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://whish.stanford.edu/wp-content/uploads/2019/01/2018-Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf) [Accessed 26 January 2024].

Tjahjono, C. & Arthamin, M., 2024. Sedentary Lifestyle as a Leading cause of Some Diseases and Disability. *Clinical and Research Journal in Internal Medicine*, 5(1), pp. 60-85. 10.21776/ub.crjim.2024.005.01.09.

Tuso, P., 2015. Strategies to Increase Physical Activity. *Permanente Journal*, 19(4), pp. 84-88. 10.7812/TPP/14-242.

Uibu, M., Kalma, M., Mägi, K. & Kull, M., 2021. Physical Activity in the Classroom: Schoolchildren's Perceptions of Existing Practices and New Opportunities. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(3), pp. 1-18. 10.1080/00313831.2021.1958376.

Wilson, O.W.A., Walters, S.R., Naylor, M.E. & Clarke, J. C., 2021. Changes in Physical Activity and Motives following the Transition from High School to University.

*International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 6(1), pp. 56-67.  
10.1080/24711616.2020.1866468.

World Health Organization (WHO), 2020. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. [pdf] World Health Organization. Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1> [Accessed 26 January 2024].

World Health Organization (WHO), 2021. *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. [online] Available at: <https://www.who.int/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire> [Accessed 24 January 2025].

World Obesity Federation, 2024. *World Obesity Atlas 2024*. [pdf] World Obesity Federation. Available at: <https://data.worldobesity.org/publications/WOF-Obesity-Atlas-v7.pdf> [Accessed 15 July 2025].

Zaki, M., Umar, U., Yenes, R., Rasyid, W., Ockta, Y. & Budiwanto, A., 2023. The Impact of Regular Physical Activity on Lipid Profile and Cardiovascular Health in Adolescents: A Literature Review. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9 (SpecialIssue), pp. 213-221. 10.29303/jppipa.v9iSpecialIssue.7811.

Zećirović, A., Vasić, G. & D'Onofrio, R., 2023. Effects of physical activity on the cardiovascular system: a systematic review. *Italian Journal of Sports Rehabilitation and Posturology*, 10(26), pp. 2705-2718.

Zhong, J., Liu, W., Niu, B., Lin, X. & Deng, Y., 2022. Role of Built Environments on Physical Activity and Health Promotion: A Review and Policy Insights. *Front Public Health*, 10, p. 950348. 0.3389/fpubh.2022.950348.

Zovko, V., 2017. Analiza športa na Univerzi v Ljubljani v zadnjih razvojnih obdobjih. In: H. Berčič, D. Gerlovič, K. Filipič-Jeras & I. Stritar, eds. *Zdrav življenjski slog študentov*:

zbornik. Ljubljana, 19. april 2016. Ljubljana: Fakulteta za šport: Slovensko akademsko športno društvo, pp. 13-17.

## **6 PRILOGE**

### **6.1 MERSKI INSTRUMENT**

Spoštovani!

Sem Eva Goropečnik, študentka dodiplomskega študija Zdravstvene nege na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin. Pripravljam diplomsko delo z naslovom »Telesna dejavnost študentov dveh študijskih programov – kvantitativna raziskava« pod mentorstvom mag. Erike Povšnar, viš. pred., v katerem želimo raziskati telesno dejavnost študentov različnih študijskih programov. Vljudno vas prosim, da si vzamete nekaj časa in odgovorite na vprašanja.

Vprašalnik je anonimen, izpolnjevanje lahko kadar koli prekinete ali odklonite. Rezultate bomo uporabili za namen diplomskega dela.

Hvala za vaše sodelovanje.

Eva Goropečnik

#### **SKLOP 1 – DEMOGRAFSKI PODATKI**

**1. Spol (označite):**

- a) M
- b) Ž

**2. Starost v letih (dopišite):** \_\_\_\_\_

**3. Letnik študija (označite):**

- a) 1. letnik
- b) 2. letnik
- c) 3. letnik

**4. Fakulteta, ki jo obiskujete (označite):**

- a) Fakulteta za elektrotehniko (Elektrotehnika)
- b) Fakulteta za Zdravstvo Angele Boškin (Zdravstvena nega)

## SKLOP 2 –VRSTE TELESNE DEJAVNOST

Vprašanje v tem sklopu se nanaša na vrsto telesne dejavnosti pred vstopom na fakulteto in v času študija. Dobro poberite navodila in razmislite o odgovoru.

5. Ocenite kako pogosto ste bili v običajnem tednu pred študijem telesno dejavni v okviru posamezne vrste telesne dejavnosti ter kako pogosto ste telesno dejavni v okviru podane vrste telesne dejavnosti v času študija (označite). Pri tem pomeni 1 – nikoli, 2 – redko, 3 – občasno, 4 – pogosto, 5 – vedno.

|                                                                                                                                                      | Pred študijem |       |         |         |       | V času študija |       |         |         |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|---------|---------|-------|----------------|-------|---------|---------|-------|
|                                                                                                                                                      | Nikoli        | Redko | Občasno | Pogosto | Vedno | Nikoli         | Redko | Občasno | Pogosto | Vedno |
| <b>Šport</b><br>(organizirana in načrtovana vadba, vključuje tekmovanja)                                                                             | 1             | 2     | 3       | 4       | 5     | 1              | 2     | 3       | 4       | 5     |
| <b>Rekreacija</b><br>(vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja. Npr. nogomet, tek, plavanje, badminton, fitnes, aerobika itd.) | 1             | 2     | 3       | 4       | 5     | 1              | 2     | 3       | 4       | 5     |
| <b>Zahtevnejša dela v okviru šole/študija/dela</b><br>(npr. dvigovanje težkih bremen, hoja po stopnicah itd.)                                        | 1             | 2     | 3       | 4       | 5     | 1              | 2     | 3       | 4       | 5     |
| <b>Zahtevnejša vsakodnevna opravila</b><br>(npr. intenzivno čiščenje, dvigovanje bremen, fizično napornejše delo na vrtu/dvorišču itd.)              | 1             | 2     | 3       | 4       | 5     | 1              | 2     | 3       | 4       | 5     |
| <b>Telesna dejavnost v povezavi s prevozom</b><br>(potovanje iz kraja v kraj npr. v šolo/na fakulteto, trgovino, kino itd.)                          | 1             | 2     | 3       | 4       | 5     | 1              | 2     | 3       | 4       | 5     |

### SKLOP 3 – POGOSTOST IN INTENZIVNOST TELESNE DEJAVNOSTI

Vprašanja v tem sklopu se nanašajo na pogostost in intenzivnost telesne dejavnost pred vstopom na fakulteto in v času študija. Dobro poberite navodila in razmislite o odgovorih.

- 6. Kolikokrat ste se v običajnem tednu pred študijem ukvarjali z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo najmanj 30 minut (naenkrat oz. v istem dnevu npr. trikrat po vsaj 10 minut) vsakokrat do take mere, da ste nekoliko pospešeno dihali in se ogreli (npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, badminton, dvigovanje/prenašanje srednje težkih bremen, težja industrijska ali gospodinjstva opravila) in kolikokrat se z njo ukvarjate v času študija (označite)?**

| Pred študijem              | V času študija             |
|----------------------------|----------------------------|
| a) Nikoli                  | a) Nikoli                  |
| b) 1-krat na teden         | b) 1-krat na teden         |
| c) 2-krat na teden         | c) 2-krat na teden         |
| d) 3-krat na teden         | d) 3-krat na teden         |
| e) 4-krat na teden         | e) 4-krat na teden         |
| f) 5-krat na teden         | f) 5-krat na teden         |
| g) 6-krat na teden         | g) 6-krat na teden         |
| h) 7-krat na teden         | h) 7-krat na teden         |
| i) Več kot 7-krat na teden | i) Več kot 7-krat na teden |

- 7. Kolikokrat ste se v običajnem tednu pred študijem ukvarjali z visoko intenzivno telesno dejavnostjo najmanj 25 minut vsakokrat do take mere, da ste se zadihali in se ožnojili (npr. tek, hoja po stopnicah, hitro kolesarjenje po hribovitem terenu, aerobika, hitro plavanje, tenis, nogomet, dvigovanje/prenašanje težkih bremen, težka fizična dela) in kolikokrat se z njo ukvarjate v času študija (označite)?**

| Pred študijem | V času študija |
|---------------|----------------|
| a) Nikoli     | a) Nikoli      |

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| b) 1-krat na teden         | b) 1-krat na teden         |
| c) 2-krat na teden         | c) 2-krat na teden         |
| d) 3-krat na teden         | d) 3-krat na teden         |
| e) 4-krat na teden         | e) 4-krat na teden         |
| f) 5-krat na teden         | f) 5-krat na teden         |
| g) 6-krat na teden         | g) 6-krat na teden         |
| h) 7-krat na teden         | h) 7-krat na teden         |
| i) Več kot 7-krat na teden | i) Več kot 7-krat na teden |

- 8. Ocenite kolikokrat ste v običajnem tednu pred študijem neprekinjeno hodili vsaj 10 min in kolikokrat 10 min neprekinjeno hodite v času študija. Pri tem upoštevajte hojo za različne namene: pot v šolo/na fakulteto ali po opravkih, domača opravila, hojo med šolskim/študijskim časom in hojo kot rekreacijo (označite).**

| Pred študijem              | V času študija             |
|----------------------------|----------------------------|
| a) Nikoli                  | a) Nikoli                  |
| b) 1-krat na teden         | b) 1-krat na teden         |
| c) 2-krat na teden         | c) 2-krat na teden         |
| d) 3-krat na teden         | d) 3-krat na teden         |
| e) 4-krat na teden         | e) 4-krat na teden         |
| f) 5-krat na teden         | f) 5-krat na teden         |
| g) 6-krat na teden         | g) 6-krat na teden         |
| h) 7-krat na teden         | h) 7-krat na teden         |
| i) Več kot 7-krat na teden | i) Več kot 7-krat na teden |

- 9. Kako pogosto ste izvajali vaje za krepitev večjih mišičnih skupin pred študijem in kako pogosto jih izvajate v običajnem študijskem tednu (npr. vadba z utežmi, elastikami, lastno težo ipd.) (označite)?**

| Pred študijem               | V času študija              |
|-----------------------------|-----------------------------|
| a) Nikoli                   | a) Nikoli                   |
| b) Manj kot 1-krat na teden | b) Manj kot 1-krat na teden |

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| c) 1-krat na teden         | c) 1-krat na teden         |
| d) 2-krat na teden ali več | d) 2-krat na teden ali več |

**10. Kako pogosto ste izvajali vaje za izboljšanje ravnotežja in gibčnosti pred študijem in kako pogosto jih izvajate v običajnem študijskem tednu (npr. joga, raztezanje, stoja na eni nogi ipd.) (označite)?**

| Pred študijem                | V času študija               |
|------------------------------|------------------------------|
| a) Nikoli                    | a) Nikoli                    |
| b) Manj kot 1-krat na teden  | b) Manj kot 1-krat na teden  |
| c) 1-krat do 2-krat na teden | c) 1-krat do 2-krat na teden |
| d) 2-krat na teden ali več   | d) 2-krat na teden ali več   |

**11. Ocenite koliko ur na dan ste povprečno presedeli v obdobju pred študijem in koliko ur povprečno presedite v običajnem študijskem tednu? Pri tem upoštevajte sedenje pri predavanjih, doma pri branju, pred TV ali računalnikom, na poti, pri počitku ipd. (dopišite).**

**Pred študijem:**

Število ur sedenja na delovni dan: \_\_\_\_\_ur.

Število ur sedenja na dan ob koncu tedna: \_\_\_\_\_ur.

**V času študija:**

Število ur sedenja na delovni dan: \_\_\_\_\_ur.

Število ur sedenja na dan ob koncu tedna: \_\_\_\_\_ur.

**12. Na spodnjo vrstico lahko dopišete vaše sporočilo, mnenje, razmišljanja in predloge o telesni dejavnosti v času študija (napišite)?**

\_\_\_\_\_.

Hvala za vaš čas.