



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

Diplomsko delo
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje
FIZIOTERAPIJA

ODNOS ŠTUDENTOV FIZIOTERAPIJE DO GIBANJA – EKSPLORATIVNA RAZISKAVA

PHYSIOTHERAPY STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS EXERCISE: AN EXPLORATORY STUDY

Mentorica: doc. dr. Katja Pešjak

Kandidatka: Tinkara Urankar

Ljubljana, december, 2024

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, doc. dr. Katji Pesjak za vso strokovno pomoč ter usmeritve pri pisanju diplomskega dela. Zahvaljujem se tudi dr. Moniki Zadnikar, viš. pred., za recenzijo diplomskega dela in lektorici mag. Gordani Rodinger, prof. slov.

Posebej se zahvaljujem svoji družini in prijateljem, ki so me spodbujali tako v času študija kot v času pisanja diplomskega dela. Hvala vsem tistim sošolcem, ki so med študijem postali in tudi po koncu ostali moji dobri prijatelji. Zala, hvala tebi, brez tvoje pomoči ne bi šlo.

POVZETEK

Teoretična izhodišča: Ker so študenti fizioterapije bodoči promotorji zdravja, je smiselno raziskati njihov odnos do gibanja.

Cilj: Cilji raziskave so bili ugotoviti, kakšen odnos imajo študenti fizioterapije do gibanja, ali obstajajo razlike v odnosu do gibanja med rednimi in izrednimi študenti, ugotoviti količino in način telesne dejavnosti ter vpliv količine gibanja na njihovo duševno zdravje.

Metoda: Raziskava je temeljila na neeksperimentalni kvantitativni metodi empiričnega raziskovanja. Podatke smo pridobili s strukturiranim vprašalnikom. V raziskavi smo uporabili neslučajnostni namenski vzorec, ki ga predstavljajo vsi študenti dodiplomskega študijskega programa Fizioterapije na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin ($n = 151$). V raziskavi je sodelovalo 38,41 % študentov ($n = 58$). Pridobljene podatke smo statistično obdelali s programoma Microsoft Excel in IBM SPSS Statistics 27. Uporabili smo opisno in bivariatno statistično analizo: Spearmanovo korelacijo, hi-kvadrat test, Likelihood Ratio test ter navzkrižno tabelo.

Rezultati: Rezultati kažejo, da več kot polovica študentov prepozna pomembnost gibanja, saj jih 67,2 % meni, da je redna telesna dejavnost zelo pomembna. Kljub temu le 27,6 % študentov ocenjuje, da so dovolj telesno dejavni, kot najpogostejšo oviro pa navajajo pomanjkanje časa (47,2 %). Odkrili smo statistično pomembno negativno povezavo ($p < 0,01$) med intenzivno telesno dejavnostjo in občutenjem stresa, študenti, ki so bolj intenzivno telesno dejavni, so poročali o nižji stopnji stresa. Med rednimi in izrednimi študenti ($p < 0,05$) niso bile ugotovljene statistično pomembne razlike.

Razprava: Rezultati raziskave kažejo, da kljub zavedanju pomembnosti gibanja zadostna telesna dejavnost predstavlja izziv za mnoge študente. Smiselno bi bilo raziskati načine za izboljšanje organizacije časa in (do)razviti (študijske) programe, ki spodbujajo redno telesno dejavnost kot del vsakdanje rutine.

Ključne besede: študent fizioterapije, gibanje, promocija zdravja, duševno zdravje

SUMMARY

Theoretical background: As physiotherapy students are future health promoters, it is sensible to explore their attitudes towards exercise.

Aims: The objectives of this study were to assess physiotherapy students' attitudes towards physical activity, to examine possible differences in these attitudes between full-time and part-time students, to evaluate the quantity and nature of exercise undertaken, and to determine the impact of physical activity levels on their mental health.

Methods: A non-experimental quantitative empirical research design was undertaken. Data were collected through a structured questionnaire. A non-probability purposive sample was employed, comprising all undergraduate physiotherapy students at the Angela Boškin Faculty of Health Care ($n = 151$). The response rate was 38.41% ($n = 58$). The data collected were statistically processed using Microsoft Excel and IBM SPSS Statistics 27, employing descriptive and bivariate statistical analyses: Spearman's correlation, chi-square test, Likelihood Ratio test, and cross-tabulation.

Results: The results indicate that more than half of the students acknowledge the importance of physical activity, with 67.2% considering regular physical activity to be very important. However, only 27.6% of students perceived their physical activity levels as sufficient, with the most frequently reported obstacle being lack of time (47.2%). A statistically significant negative correlation ($p < 0.01$) was found to exist between high-intensity exercise and stress perception; students engaging in more intense exercise reported lower stress levels. No statistically significant differences were established between full-time and part-time students ($p < 0.05$).

Discussion: The findings suggest that despite an awareness of the importance of physical activity, achieving adequate activity levels remains challenging for many students. Further research into time management strategies and the development of (academic) programs that integrate regular physical activity as part of daily routines would be beneficial.

Key words: physiotherapy student, exercise, health promotion, mental health

KAZALO

1 UVOD	1
2 TEORETIČNI DEL	2
2.1 PROMOCIJA ZDRAVJA V FIZIOTERAPIJI	2
2.2 POMEN GIBANJA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE	4
2.3 DEJAVNIKI ODLOČITVE ZA GIBANJE	5
2.4 ODNOS ŠTUDENTOV FIZIOTERAPIJE DO GIBANJA	7
3 EMPIRIČNI DEL.....	9
3.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA.....	9
3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	9
3.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA.....	10
3.3.1 Metode in tehnike zbiranja podatkov	10
3.3.2 Opis merskega instrumenta	10
3.3.3 Opis vzorca	11
3.3.4 Opis poteka raziskave in obdelave podatkov	11
3.4 REZULTATI	12
3.4.1 Odnos do gibanja.....	12
3.4.2 Razlike v odnosu do gibanja med rednimi in izrednimi študenti	16
3.4.3 Količina in način telesne dejavnosti	18
3.4.4 Vpliv količine gibanja na duševno zdravje.....	20
3.5 RAZPRAVA.....	23
3.5.1 Omejitve raziskave	27
3.5.2 Doprinos za stroko ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo	27
4 ZAKLJUČEK	29
5 LITERATURA	30
6 PRILOGE	
6.1 INSTRUMENT	

KAZALO SLIK

Slika 1: Telesna dejavnost v zadnjih 12 mesecih	13
Slika 2: Želja po povečanju telesne dejavnosti.....	14
Slika 3: Razlogi za nezadostno telesno dejavnost	15
Slika 4: Doživljanje gibanja	15
Slika 5: Primerjava razlogov za nezadostno telesno dejavnost	17
Slika 6: Primerjava doživljanja gibanja.....	18
Slika 7: Vrste telesne dejavnosti.....	18

KAZALO TABEL

Tabela 1: Demografski podatki vzorca.....	11
Tabela 2: Pomembnost redne telesne dejavnosti.....	13
Tabela 3: Samoocena zadostnosti lastne telesne dejavnosti	14
Tabela 4: Primerjava telesne dejavnosti v zadnjih 12 mesecih	16
Tabela 5: Primerjava samoevalvacije gibanja	17
Tabela 6: Količina telesne dejavnosti v običajnem tednu	19
Tabela 7: Pogostost občutka stresa v zadnjih 14 dneh	20
Tabela 8: Obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov	21
Tabela 9: Spalne navade	21
Tabela 10: Povezave med količino gibanja in spanja s stresom in obvladovanjem le tega	22

SEZNAM KRAJŠAV

FZAB	Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin
IPAQ	The International Physical Activity Questionnaire
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
p	statistično značilna razlika pri 0,05 ali manj
SZO	Svetovna zdravstvena organizacija
WHO	World Health Organization
WCPT	World Confederation for Physical Therapy

1 UVOD

Telesna dejavnost, ki je redna in aktiven življenjski slog sta ključnega pomena za ohranjanje, zaščito in izboljšanje zdravja. V nasprotju s tem pa pomanjkanje gibanja in pretežno sedeč življenjski slog povečujeta tveganje za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni, zmanjšujeta splošno kakovost življenja in lahko privedeta do prezgodnje smrti. Zato je za krepitev in ohranjanje zdravja pomembno izkoristiti vsako priložnost za gibanje. Gibanje je namreč bistveni element zdravja in dobrega počutja ter je odvisno od celovitega, usklajenega delovanja človeškega telesa na več ravneh (Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2018).

Gibanje ima ključno vlogo pri ohranjanju zdravja. Fizioterapija se osredotoča na izboljševanje kakovosti posameznikovega življenja in gibljivosti ter zajema področja preventive, zdravljenja, rehabilitacije in promocije zdravja. Cilj fizioterapije je prispevati k boljšemu telesnemu, duševnemu in socialnemu počutju posameznika ter hkrati krepiti njegovo splošno zdravje. Prav tako vključuje spodbujanje redne telesne dejavnosti in vadbe (World Confederation for Physical Therapy (WCPT), 2013).

Dolgotrajni negativni stres in težave pri obvladovanju stresa so pomembni dejavniki, ki prispevajo k poslabšanju zdravja posameznika. Povečuje se tveganje za nastanek različnih bolezni in motenj, saj imajo negativen vpliv na telesno in duševno dobro počutje (NIJZ, 2018). Telesna dejavnost je pokazala pozitiven vpliv na izboljšanje razpoloženja, samopodobe in občutka vključenosti v življenje, kar posledično izboljšuje splošno kakovost življenja. Telesna dejavnost ni le način za izboljšanje telesne zmogljivosti, temveč tudi pomembno orodje za boljše duševno počutje, kar lahko pri posameznikih prispeva k zmanjšanju simptomov depresije in anksioznosti (Vinkšel, 2019).

V nadaljevanju smo raziskali odnos študentov dodiplomskega študijskega programa Fizioterapija na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin (FZAB) do gibanja ter preučili razlike med rednimi in izrednimi študenti. Prav tako smo analizirali količino in način njihove telesne dejavnosti ter pomen količine gibanja za duševno zdravje.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 PROMOCIJA ZDRAVJA V FIZIOTERAPIJI

Na zdravje osredotočena fizioterapevtska praksa v središče postavlja obravnavo posameznika v kontekstu njegovega splošnega zdravja in dejavnikov življenjskega sloga, ki predstavljajo tveganje za njegovo zdravje. Njen cilj je podpreti posameznika pri obvladovanju lastnega stanja in pri spoprijemanju z življenjskimi izzivi za doseganje čim bolj avtonomnega in zadovoljnega življenja (Jagodić, 2021).

V primeru zdravstvenih težav, zdravstveni delavci in fizioterapevti, telesno dejavnost ustrezno prilagodijo zmožnostim posameznika. Redna telesna dejavnost je eden ključnih dejavnikov za preprečevanje in obvladovanje nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, rak dojke in debelega črevesa. Telesna dejavnost blagodejno vpliva tudi na duševno zdravje in odloži nastop demence ter prispeva k vzdrževanju zdrave telesne teže in splošnega dobrega počutja. Telesno dejavnost definiramo kot vsako telesno gibanje, ki ga proizvajajo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja, telesno vadbo pa kot namerno telesno dejavnost, ki je strukturirana in namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je telesna nedejavnost na četrtem mestu med spremenljivimi dejavniki tveganja za umrljivost (World Health Organization (WHO), 2020).

Priporočila SZO za odrasle, stare med 18 in 65 let, narekujejo, da je za vzdrževanje zdravja potrebnih najmanj 150 minut zmerno intenzivne ali najmanj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden, oziroma ustrezna kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti. Za izboljšanje zdravja je cilj najmanj 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali najmanj 150 minut intenzivne telesne dejavnosti na teden, oziroma ustrezna kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti, pri čemer je treba upoštevati razmerje 2 : 1 (2 minuti visoko intenzivne telesne dejavnosti sta enakovredni 1 minuti zmerno intenzivne telesne dejavnosti). Smernice prav tako poudarjajo, da je že minimalna

količina telesne dejavnosti bolje kot nič. Odrasli naj začnejo z minimalno količino telesne dejavnosti in postopoma povečajo frekvenco, intenzivnost in trajanje (WHO, 2020).

Ustrezno razumevanje in celostni pristop k promociji zdravja sta zato izrednega pomena za celotno zdravstveno strukturo. Osrednjo komponento promocije preventive zdravja, ki se izraža s prizadevanjem za telesno dejaven način življenja, lahko s svojim zgledom in delovanjem vplivno izpostavimo tako fizioterapevti pri obravnavi posameznika kot tudi celotno zdravstveno osebje (Lein, et al., 2017). Pri promociji telesne dejavnosti kot preventive bolezni, omejitev ali nelagodnosti zaradi bolečine je torej pomembno lastno zavedanje pomena telesne dejavnosti, ki ga odraža ustrezen lik motivatorja. Druga pomembna komponenta je naše zavedanje lastnega gibanja, saj se fizioterapevti pri svojem delu s telesom tudi izražajo in komunicirajo kinestetično v lastnem ritmu (Kresal & Meško, 2015). Promocija zdravja je opredeljena kot proces, ki ljudem omogoča, da povečajo nadzor nad lastnim zdravjem in ga izboljšajo. Ocenjevanje, komunikacija in izboljšanje zdravstvene pismenosti so med glavnimi načini promocije zdravja. Glede na trditve World Physiotherapy fizioterapevti zagotavljajo storitve, ki razvijajo, ohranjajo in obnavljajo največje možne gibalne in funkcionalne sposobnosti ljudi. Skozi spodbujanje fizičnega, psihološkega, čustvenega in socialnega dobrega počutja fizioterapevti pomagajo ljudem povečati kakovost življenja. Predvsem fizioterapevti, ki se ukvarjajo z mišično-skeletnimi obolenji, se srečujejo s številnimi pacienti s kroničnimi obolenji in nezdravim življenjskim slogom in imajo tako pri svojih pacientih veliko priložnosti za spodbujanje zdravja in dobrega počutja. Na tak način imajo fizioterapevti ključno vlogo pri zmanjševanju bremena nenalezljivih bolezni in kroničnih mišično-skeletnih obolenj (Alodaibi, et al., 2022).

V kontekstu promocije zdravja fizioterapevti oblikujejo programe vadbe, izobražujejo in spodbujajo zdrav življenjski slog, izobražujejo za uvajanje sprememb za izboljšanje funkcionalnosti sklepov, zmanjšanje bolečine in preprečevanje zapletov. Prispevajo k preprečevanju kroničnih mišično-skeletnih obolenj in krepijo splošno zdravje in dobro počutje. Poleg tega je fizioterapija vključena v promocijo zdravja z opolnomočenjem posameznikov na način, kako izboljšati svoje zdravje in povečati nadzor nad njim (Padhan & Mohapatra, 2023).

Za fizioterapevte velja promocija zdravja kot vzporedna poklicna dolžnost, s katero lahko trajnostno prispevajo k ohranjanju dejavnega življenja posameznika. Strateško poznavanje promocije telesno dejavnega načina življenja z ustreznimi rehabilitacijskimi pristopi podpira fiziološko razumevanje razlogov za klinično vadbo, ki je povezana z upoštevanjem vseh zdravstvenih dejavnikov (Lein, et al., 2017). Fizioterapevti promocijo zdravja lahko izvajajo skozi zdravstveno vzgojo in predpisovanje vadbe, potrebno pa jih je spodbuditi, da prevzamejo bolj aktivno vlogo za izvajanje promocije zdravja (Musonda & Simpamba, 2021).

2.2 POMEN GIBANJA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje je definirano kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, se lahko spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, lahko dela produktivno ter prispeva k svoji skupnosti« (WHO, 2018). Duševno zdravje je tako temelj za blagostanje in učinkovito funkcioniranje posameznika ter tudi skupnosti (WHO, 2018). Povezanost med duševnim in telesnim zdravjem je bila domnevana in opazovana že v antičnih časih z latinskim geslom "mens sana in corpore sano" (zdrav duh v zdravem telesu) (Fossati, et al., 2021).

Študenti so iz različnih razlogov, kot so visoke akademske zahteve, prehod v novo okolje, spremembe v spanju in prehranjevalni rutini ter zmanjšana telesna aktivnost, zelo ranljiva in dovzetna skupina za razvoj duševnih bolezni (McFadden, et al., 2017). V raziskavi so bile najvišje ocene depresije zabeležene pri študentih, ki sploh niso aktivni. Najmanj depresivni so študenti, za katere sta značilna reden in fizično naporen trening za tekmovalne športe (Peršak, 2019). Številne raziskave so potrdile, da je duševno zdravje ljudi, ki se redno ukvarjajo s telesno vadbo, boljše od duševnega zdravja ljudi, ki se ne (Mammen & Faulkner, 2013; Balchin, et al., 2016; Pascoe, et al., 2019). Povečanje intenzivnosti in pogostosti izvajanja telesne dejavnosti je povezano z zmanjšanjem možnosti za nastanek depresije (Mammen & Faulkner, 2013).

Meta analiza, v katero je bilo vključenih 97 študij, potrjuje, da so intervencije s telesno dejavnostjo učinkovite pri zmanjševanju simptomov depresije in anksioznosti. Vse oblike

telesne dejavnosti, vključno z aerobno vadbo, vadbo za moč, mešano vadbo in jogo, so bile prepoznane kot koristne. Vadba z višjo intenzivnostjo je imela večje učinke, pri čemer so krajše in srednje dolge intervencije pokazale večji učinek kot daljše. To bi lahko bilo posledica lažje izvedljivosti krajših intervencij, ki so manj obremenjujoče za udeležence. Telesna dejavnost izboljšuje duševno zdravje skozi različne fiziološke in psihosocialne mehanizme. Vadba za moč je tako imela največji vpliv na depresijo, medtem ko so joga in podobne vadbe, osredotočene na povezavo med telesom in umom, najbolj učinkovito zmanjšale anksioznost. Avtorji v meta analizi ugotavljajo, da za doseganje terapevtskih učinkov niso potrebne dolgotrajne vadbene intervencije (Singh, et al., 2023).

Petrović (2020) z empirično raziskavo ugotavlja, da zaposleni v zdravstveni negi, ki dosegajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije o izvajanju zmerne intenzivne vadbe v okviru športne rekreacije, izkazujejo manjšo simptomatiko depresivnosti, tesnobe in stresa v primeru z udeleženci, ki priporočil ne dosegajo.

2.3 DEJAVNIKI ODLOČITVE ZA GIBANJE

Gibanje koristi duševnemu in telesnemu zdravju (Slabe Erker & Ličen, 2014; Romero-Blanco, et al., 2020). Najpogostejši vzroki za telesno nedejavnost se nanašajo na pomanjkanje časa, zasedenost s službenimi oziroma delovnimi obveznostmi in pomanjkanje motivacije za telesno dejavnost (Kunstič, et al., 2016). Več kot polovica Slovencev (69 %) se ukvarja s športom ali telesno dejavnostjo, da bi izboljšali svoje zdravje, kar je daleč pred drugimi razlogi, kot sta sprostitiv ali zabava. Glede na raziskavo sta pomanjkanje časa (41 %) in motivacije (22 %) dva poglobitna razloga, ki Slovencem trenutno preprečujeta bolj redno vadbo (Special Eurobarometer, 2022). Med ključne dejavnike, ki vplivajo na odločitev za telesno dejavnost, spadajo tudi akademske obveznosti in okolje, v katerem posamezniki živijo. Raziskave kažejo, da sedeči življenjski slog postaja vse večja težava med študenti zdravstvenih ved, ki se zaradi obremenitev soočajo z zmanjšano stopnjo telesne dejavnosti (Deliens, et al., 2015).

Na odločitev za gibanje vplivajo lastnosti posameznika in širšega družbenoekonomskega

okolja. Najpomembnejši dejavniki odločitve za gibanje so starost, spol in zdravstveni status posameznika, različne skupine posameznikov pa imajo še druge pomembne dejavnike, ki najpogosteje spodbujajo ali zavirajo gibanje. Učinkoviti ukrepi spodbujanja gibanja so zato usmerjeni tudi na prepoznavanje teh dejavnikov (Slabe Erker & Ličen, 2014). Cerar in sodelavci (2017) so ugotovili, da študente moškega spola Univerze v Ljubljani najbolj motivirata užitek in izziv, temu sledijo občutek pripadnosti, tekmovalnost, zdravje, moč, vzdržljivost in socialni motivi, medtem ko študentke najbolj motivirajo regulacija stresa, revitalizacija, skrb za zdravje, vzdrževanje telesne teže in želja po boljšem videzu. Na telesno dejavnost posameznika vplivajo tudi socialno-ekonomski dejavniki, kot so izobrazba, višina dohodka, bivalno okolje in družbeni sloj. Mehanizmi, preko katerih socialno-ekonomski dejavniki vplivajo na telesno dejavnost, so različni, vsi pa imajo enako posledico – premajhno količino telesne dejavnosti ali telesno nedejavnost ter s tem povečano tveganje za pojav kroničnih bolezni (NIJZ, 2020).

V raziskavi Vrhnjak (2020) so bili ugotovljeni različni dejavniki, ki vplivajo na odločitev za telesno dejavnost med študenti Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani. Med splošnimi dejavniki, ki motivirajo študente za gibanje, so izpostavljeni skrb za zdravje, želja po izboljšanju fizičnega videza in užitek pri telesni aktivnosti. Zdravstvene koristi gibanja so eden najpogosteje navedenih razlogov, saj večina študentov prepozna pozitivne učinke gibanja na fizično in duševno počutje. Poleg zdravja so pomembni dejavniki tudi užitek, občutek kompetentnosti in družbeni vplivi. Študenti fizioterapije in sanitarnega inženirstva so pokazali višjo raven intrinzične motivacije v primerjavi z drugimi smermi na Zdravstveni fakulteti. Intrinzična motivacija vključuje občutek zadovoljstva pri doseganju osebnih ciljev in napredka pri telesni dejavnosti, kar se odraža v večji vztrajnosti pri redni telesni aktivnosti (Vrhnjak, 2020).

Romero-Blanco s sodelavci (2020) ugotavljajo, da na odločitev za gibanje vplivajo posamezni dejavniki, kot so starost, spol in zdravstveno stanje, pa tudi motivacija, pomanjkanje časa, želja po izboljšanju fizičnega videza telesa ter psihičnega počutja (blaženje ali odstranjevanje simptomov anksioznosti in depresije). Poudarjajo pomen prehoda iz srednjih šol na fakultete ter opozarjajo, da v tem obdobju mladi odrasli preoblikujejo svoje vedenjske navade, zato je za ohranjanje pozitivnega odnosa do

gibanja v prihodnjih letih pomembno promovirati zdrave navade in življenjski slog (Romero-Blanco, et al., 2020).

2.4 ODNOS ŠTUDENTOV FIZIOTERAPIJE DO GIBANJA

Odnos študentov fizioterapije do gibanja je med drugim pomemben tudi zato, ker so fizioterapevti pomembni akterji promocije zdravja in drugih preventivnih aktivnosti za ohranjanje in izboljševanje zdravja (Kwokong & Parker, 2020). Številne raziskave kažejo, da večina študentov zdravstvenih smeri upošteva minimalna priporočila za telesno dejavnost in v večini vsak dan dosega vsaj 30-minutno zmerno in visoko telesno dejavnost (Ferjančič, 2020; Mlinar, 2018; Zlodej, 2018). Mlinar (2018) v raziskavi ugotavlja, da kljub pridobljeni širini o pomenu zdravja študenti višjih letnikov zdravstvene fakultete ne živijo bistveno bolj zdravo kot njihovi mlajši kolegi, saj se že študentje prvih letnikov dobro zavedajo pomena zdravja. Podobno je Zlodej (2018) izvedel raziskavo med študenti Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani. Na podlagi pridobljenih odgovorov sodelujočih v raziskavi je bilo ugotovljeno, da se študenti dobro zavedajo zdravega življenjskega sloga. Avtor raziskave meni, da se v večini s telesno dejavnostjo pogosteje ukvarjajo tisti študenti, ki se zavedajo, da je šport pomemben in na splošno živijo bolj telesno dejavno življenje od ostalih. V povprečju se študenti fizioterapije pogosteje udeležujejo športnih predmetov, predvsem v okviru članic Univerze v Ljubljani, za razliko od študentov ostalih študijskih smeri (Zlodej, 2018).

Nasprotno Kwokong in Parker (2020) v raziskavi med študenti študijskega programa Fizioterapija ugotavljata, da se je v njihovi raziskavi 65 % študentov posluževalo športne dejavnosti 6 ur na teden. Žal je bila večina študentov uvrščena v kategoriji "nizka" ali "zmerna" fizična aktivnost, kar pomeni, da se fizične aktivnosti niso posluževali dovolj pogosto. Podobno ugotavlja tudi Ranasinghe s sodelavci (2016). Kljub temu da je bila povprečna starost udeležencev 23,4 leta, jih je skoraj 49 % zapadlo v kategorijo neaktivnih in le 16 % v kategorijo zelo aktivnih. Avtorji ugotavljajo, da je razlog za slabo fizično aktivnost umanjkanje podpore in začetni zapis spodbude, ki smo jo za ukvarjanje s športom prejeli v otroštvu. Namreč, okolje in podpora učiteljev, družine in prijateljev so bili prepoznani kot pomembni elementi za oblikovanje odnosa do fizične aktivnosti

(Ranasinghe, et al., 2016). V raziskavi, ki so jo izvedli Alagappan, et. al. (2022) med študenti fizioterapije v Indiji, so se udeleženci strinjali, da vadba izboljšuje njihovo zdravje in raven telesne pripravljenosti, vzroki za ne redno vadbo pa so bili obremenjenost na delovnem mestu/študiju, pomanjkanje partnerja za vadbo, utrujenost ali pomanjkanje motivacije. Študenti fizioterapije so se v celoti zavedali prednosti in slabosti vadbe, v veliki večini so se odločili za vadbo doma ob samonadzoru.

Kljub temu da študenti fizioterapije pripadajo skupini, za katero se domneva, da poznajo koristi telesne dejavnosti, je večji delež udeležencev zgoraj navedenih raziskav slabo aktiven. Zato je pomembno, kar navajajo Romero-Blanco in sodelavci (2020) – promocija zdravih navad in življenjskega sloga za ohranjanje pozitivnega odnosa do gibanja je pomemben element v vzgoji in izobraževanju tudi na terciarni ravni izobraževanja. V diplomskem delu nas torej zanima, kakšen odnos imajo do gibanja študentje dodiplomskega študijskega programa Fizioterapije na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin, saj so namreč bodoči promotorji zdravja in posledično gibanja ter vzor bodočim pacientom.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA

Namen diplomskega dela je raziskati, kakšen je odnos študentov fizioterapije do gibanja ter količina njihove telesne dejavnosti.

Cilji diplomskega dela so:

- ugotoviti, kakšen je odnos študentov dodiplomskega študijskega programa Fizioterapije do gibanja;
- ugotoviti razlike v odnosu do gibanja med rednimi in izrednimi študenti dodiplomskega študijskega programa Fizioterapije do gibanja;
- ugotoviti količino in način telesne dejavnosti študentov dodiplomskega študijskega programa Fizioterapije;
- ugotoviti, kako količina gibanja vpliva na duševno zdravje študentov dodiplomskega študijskega programa Fizioterapije.

3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Zastavili smo si naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kakšen je odnos študentov programa dodiplomskega študijskega programa Fizioterapije na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin do gibanja?
2. Kako se razlikuje odnos do gibanja med rednimi in izrednimi študenti programa dodiplomskega študijskega programa Fizioterapije?
3. Koliko in na kakšen način so študenti programa dodiplomskega študijskega programa Fizioterapije telesno dejavni?
4. Kako količina gibanja vpliva na duševno zdravje študentov dodiplomskega študijskega programa Fizioterapije?

3.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

Raziskava zajema pregled znanstvene in strokovne literature, ki ni starejša od 10 let (z izjemo dveh relevantnih virov iz leta 2013), ter neeksperimentalno kvantitativno metodo empiričnega raziskovanja.

3.3.1 Metode in tehnike zbiranja podatkov

Teoretični del diplomskega dela je zasnovan na pregledu domače in tuje znanstvene literature v bazah COBISS in PubMed ter spletnem brskalniku Google Učenjak. Iskali smo relevantno literaturo v obdobju od leta 2014 do 2024. Uporabili smo ključne besede v slovenskem jeziku: »fizioterapija«, »študent fizioterapije«, »gibanje«, »telesna dejavnost«, »promocija zdravja«, »duševno zdravje«; oziroma v angleškem jeziku: »physiotherapy«, »physiotherapy student«, »exercise«, »physical activity«, »health promotion«, »mental health«. Za tvorbo različnih besednih zvez med ključnimi besedami smo uporabili Boolove logične operaterje (IN/AND, ALI/OR). V empiričnem delu diplomskega dela smo uporabili strukturiran vprašalnik.

3.3.2 Opis merskega instrumenta

Podatke za kvantitativni del empiričnega raziskovanja v diplomskem delu smo pridobili s pomočjo strukturiranega vprašalnika. Vprašanja o dnevnem in tedenskem ukvarjanju s telesno dejavnostjo in sedenju smo pripravili na temelju uveljavljenega vprašalnika za telesno dejavnost (The International Physical Activity Questionnaire [IPAQ]) (Craig, et al., 2003) ter na podlagi že uporabljenega vprašalnika v diplomskem delu Grum (2023).

Vprašalnik je sestavljen iz treh sklopov trditev in vprašanj zaprtega in odprtega tipa. V prvem sklopu so zajeti demografski podatki, v katerem so študenti Fakultete za zdravstvo Angele Boškin odgovarjali na vprašanja, ki se nanašajo na demografske značilnosti anketirancev: spol, starost, delovne izkušnje oz. zaposlitev, izobrazba, letnik študija in način študija (redni ali izredni). V drugem sklopu so zajeta vprašanja o odnosu študentov do gibanja ter vprašanja, ki se vežejo na duševno zdravje. Sklop vsebuje 8 trditev,

anketiranci so izbirali med različnimi ponujenimi odgovori. Tretji sklop vsebuje vprašanja, ki ponujajo odgovore o telesni dejavnosti študentov na FZAB. Sestavljen je iz 7 vprašanj odprtega in zaprtega tipa.

3.3.3 Opis vzorca

V raziskavi smo uporabili neslučajnostni namenski vzorec, ki ga predstavljajo vsi študentje dodiplomskega študijskega programa Fizioterapije na FZAB (n = 151). V raziskavi je sodelovalo 38,41 % študentov (n = 58). Povprečna starost študenta v vzorcu je bila 23,19 leta, s standardnim odklonom 4,97 leta. Najmlajši študent ima 18 let, najstarejši pa 52 let. Preostali demografski podatki vzorca so predstavljeni v spodnji tabeli (tabela 1).

Tabela 1: Demografski podatki vzorca

Demografski podatki		n	%
Spol	Moški	9	15,5
	Ženski	49	84,5
Letnik študija	1. letnik	19	32,8
	2. letnik	13	22,4
	3. letnik	11	19,0
	Absolvent	15	25,9
Način študija	Redno	20	34,5
	Izredno	38	65,5
Stopnja izobrazbe	Srednja strokovna, splošna	45	77,6
	Višja strokovna, višješolska	2	3,4
	Visokošolska strokovna	8	13,8
	Visokošolska univerzitetna	3	5,2
	Specializacija, magisterij, doktorat	0	0
Delovni status	Redno zaposlen	13	22,4
	Redno študentsko delo	31	53,5
	Občasno študentsko delo	14	24,1
	Nezaposlen	0	0

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

3.3.4 Opis poteka raziskave in obdelave podatkov

Po odobritvi dispozicije s strani Komisije za diplomska in podiplomska zaključna dela in pridobitvi soglasja za izvedbo raziskave s strani Komisije za znanstveno-raziskovalno in razvojno dejavnost na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin smo v obliki spletnega

vprašalnika, s pomočjo spletne strani IKA, izvedli raziskavo. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno, anketirancem je bila zagotovljena anonimnost. Pridobljene podatke smo statistično obdelali s programoma Microsoft Excel in IBM SPSS Statistics 27.

Cronbachovo alfo smo lahko izračunali le za drugi sklop vprašanj, saj ta vprašanja merijo enotno latentno spremenljivko, kar omogoča oceno notranje skladnosti. Ostala vprašanja niso bila primerna za izračun, ker so večinoma demografske narave ali merijo samostojne spremenljivke, ki niso del enotne lestvice. Z uporabo Cronbachove alfe smo tako preverili zanesljivost drugega sklopa vprašanj, ki znaša 0,95 in kaže na zelo visoko zanesljivost. Kot navaja Cencič (2009), je zanesljivost vprašalnika večja, ko je vrednost koeficienta bližja številu 1.

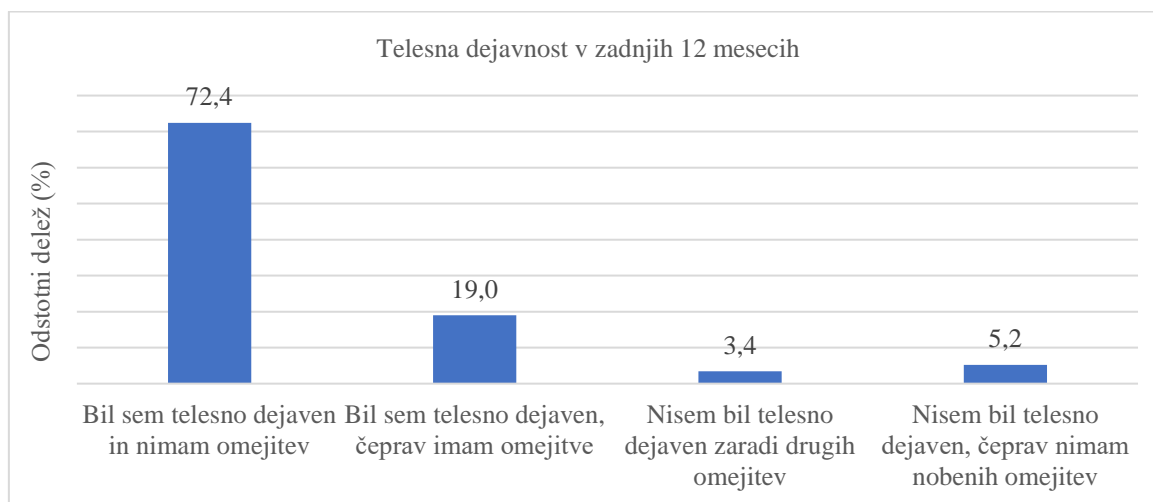
V raziskavi smo uporabili opisno in bivariatno statistično analizo ter upoštevali statistično značilnost na ravni 0,05. Demografski podatki so predstavljeni s frekvenčno (n) in odstotno (%) porazdelitvijo. Prav tako smo podali povprečne vrednosti (PV), najmanjšo (MIN) in največjo vrednost (MAX) ter standardni odklon (SO). Od bivariatnih metod smo uporabili Spearmanovo korelacijo za analizo povezanosti med ordinalnimi spremenljivkami, hi-kvadrat test za preverjanje povezanosti med nominalnimi spremenljivkami, ter Likelihood Ratio kot alternativo Hi-kvadratu, ker so bile frekvence manjše od 5. Uporabili smo tudi navzkrižno tabelo za preverjanje povezanosti med dvema kategorialnima spremenljivkama. Pridobljeni rezultati so prikazani v obliki tabel in grafov.

3.4 REZULTATI

3.4.1 Odnos do gibanja

Najprej nas je zanimalo, ali so bili študentje v zadnjih 12 mesecih sploh telesno dejavni, in če ne, zakaj ne. Največ študentov (72,4 %) je v zadnjih 12 mesecih poročalo, da so bili telesno dejavni in niso imeli nobenih omejitev. 19 % študentov je bilo telesno dejavnih kljub omejitvam, medtem ko 5,2 % študentov ni bilo telesno dejavnih, čeprav niso imeli

nobenih omejitev. Le 3,4 % študentov je poročalo, da zaradi drugih omejitev niso bili telesno dejavni, nihče pa ni poročal o nedejavnosti zaradi bolezni ali poškodbe (slika 1).



Slika 1: Telesna dejavnost v zadnjih 12 mesecih

Tabela 2 prikazuje, kako pomembna se študentom zdi redna telesna dejavnost. Za večino študentov (67,2 %) je redna telesna dejavnost zelo pomembna. 31 % študentov ocenjuje, da jim je redna telesna dejavnost še kar pomembna, medtem ko jo 1,7 % študentov ocenjuje kot nepomembno.

Tabela 2: Pomembnost redne telesne dejavnosti

Kako pomembno vam je, da ste telesno dejavni?	Študenti fizioterapije	
	n	%
Zelo pomembno	39	67,2
Še kar pomembno	18	31,0
Ni mi pomembno	1	1,7

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

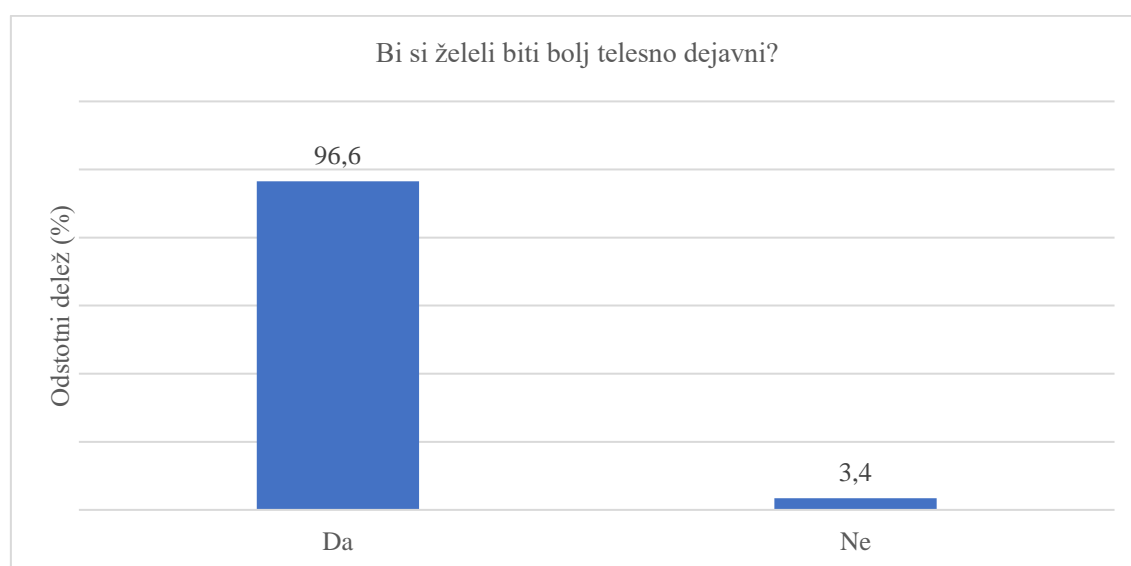
Le 27,6 % študentov fizioterapije ocenjuje, da so dovolj telesno dejavni. Večina študentov (63,8 %) meni, da njihova telesna dejavnost ni zadostna, medtem ko 8,6 % študentov ne ve/ni prepričanih ali so zadostno telesno dejavni (tabela 3).

Tabela 3: Samoocena zadostnosti lastne telesne dejavnosti

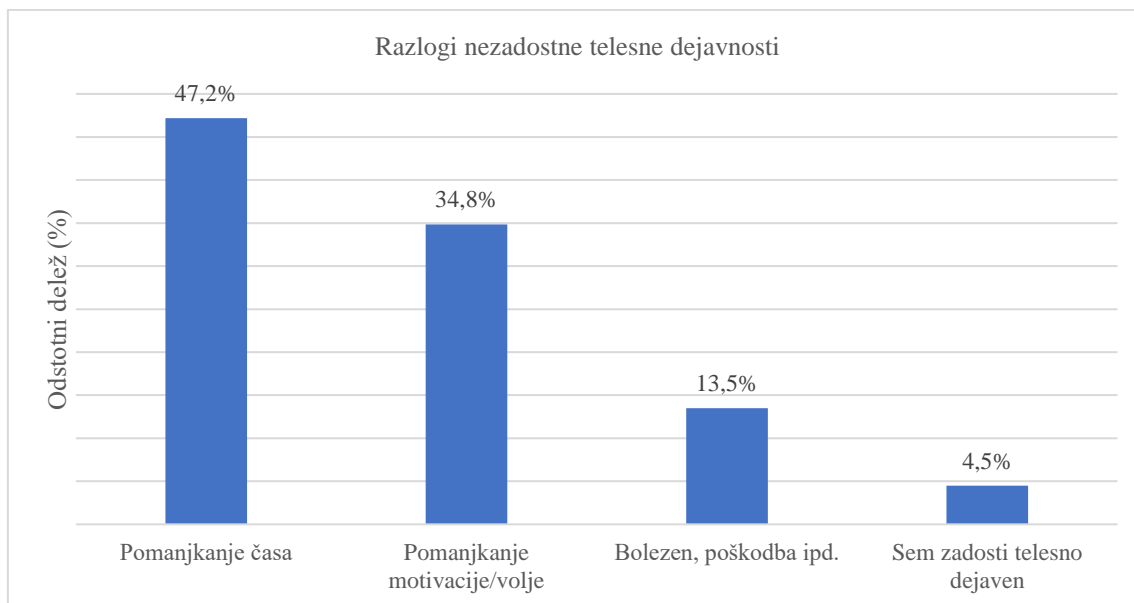
Menite, da ste dovolj telesno dejavni?	Študenti fizioterapije	
	n	%
Da	16	27,6
Ne	37	63,8
Ne vem	5	8,6

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Velika večina študentov (96,6 %) izraža željo, da bi bili bolj telesno dejavni. Le 3,4 % študentov ne izraža želje po povečanju lastne telesne dejavnosti (slika 2).

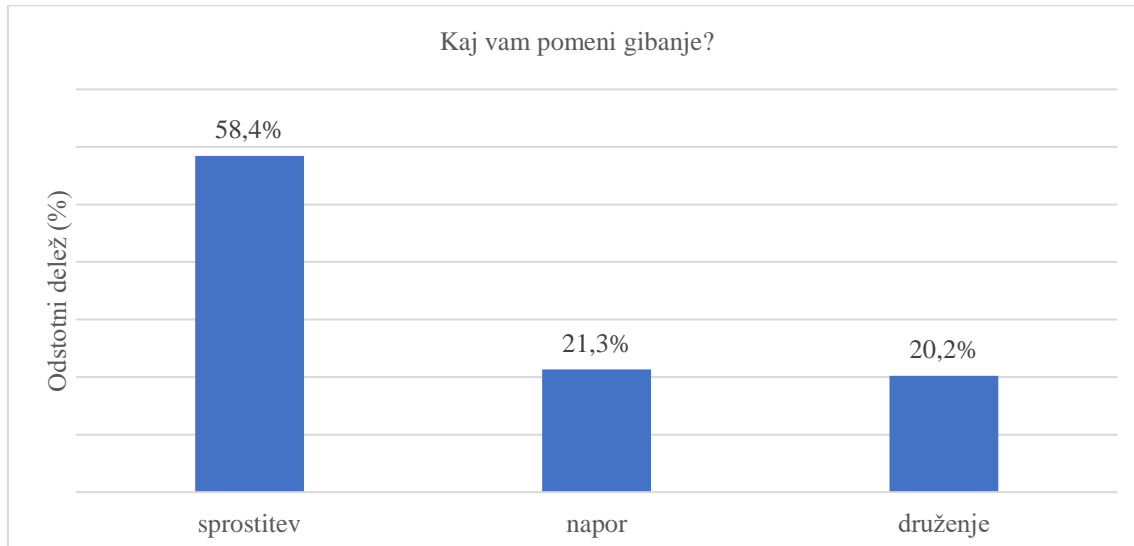
**Slika 2: Želja po povečanju telesne dejavnosti**

Najpogostejša ovira, ki študente omejuje pri telesni dejavnosti, je pomanjkanje časa, saj je to navedlo kar 47,2 % anketirancev. Sledi pomanjkanje motivacije ali volje, kar je ovira za 34,8 % študentov. 13,5 % študentov poroča, da jih pri telesni dejavnosti omejujejo bolezni, poškodbe ali podobni dejavniki. Le 4,5 % študentov meni, da so zadosti telesno dejavni in nimajo dodatnih omejitev (slika 3).



Slika 3: Razlogi za nezadostno telesno dejavnost

Za večino študentov (58,4 %) gibanje predstavlja sprostitev. 21,3 % študentov gibanje doživlja kot napor, medtem ko ga 20,2 % študentov povezuje z druženjem (slika 4).



Slika 4: Doživljanje gibanja

3.4.2 Razlike v odnosu do gibanja med rednimi in izrednimi študenti

Za analizo razlik med opazovanimi frekvencami pri nominalnih in ordinalnih spremenljivkah smo najprej uporabili hi-kvadrat test, ker pa je večji delež celic imel pričakovano frekvenco manjšo od 5, ki lahko zmanjša zanesljivost rezultatov hi-kvadrat testa, smo poleg tega uporabili še alternativni test Likelihood Ratio, ki je primernejši za primere z nizkimi frekvencami (Pallant, 2020). Na podlagi p-vrednosti smo presojali statistično pomembnost razlik med testiranimi spremenljivkami.

Telesna dejavnost v zadnjih 12 mesecih se statistično pomembno ni razlikovala med rednimi in izrednimi študenti ($p = 0,5333$), vendar so se pojavile nekatere zanimive razlike. Večina rednih študentov (80 %) in izrednih študentov (68,4 %) je poročala, da so bili telesno dejavni brez omejitev. Izredni študenti so nekoliko pogosteje poročali o telesni dejavnosti kljub omejitvam (21,1 % v primerjavi s 15 % pri rednih) in o neizvajanju telesne dejavnosti zaradi drugih omejitev (5,3 % v primerjavi z 0 % pri rednih). Majhen delež tako rednih (5 %) kot izrednih študentov (5,3 %) ni bilo aktivnih, čeprav nimajo omejitev (tabela 4).

Tabela 4: Primerjava telesne dejavnosti v zadnjih 12 mesecih

Telesna dejavnost zadnjih 12 mesecev	Redni	Izredni	P
	%	%	
Bil sem telesno dejaven in nimam omejitev.	80	68,4	0,5333
Bil sem telesno dejaven, čeprav imam omejitve.	15	21,1	
Nisem bil telesno dejaven zaradi drugih omejitev.	0	5,3	
Nisem bil telesno dejaven, čeprav nimam nobenih omejitev.	5	5,3	

Legenda: % = odstotni delež, p = statistično značilna razlika pri 0,05 ali manj.

Med rednimi in izrednimi študenti ni statistično značilnih razlik glede nato, kako pomembna se jim zdi telesna dejavnost ($p = 0,641$). Prav tako ni značilne razlike pri želji po večji telesni dejavnosti med obema skupinama ($p = 0,647$), čeprav večina v obeh skupinah izraža to željo. Kljub temu pa opazimo razliko v samoevalvaciji lastne telesne dejavnosti, saj več izrednih študentov meni, da niso dovolj telesno dejavni (68,4 %

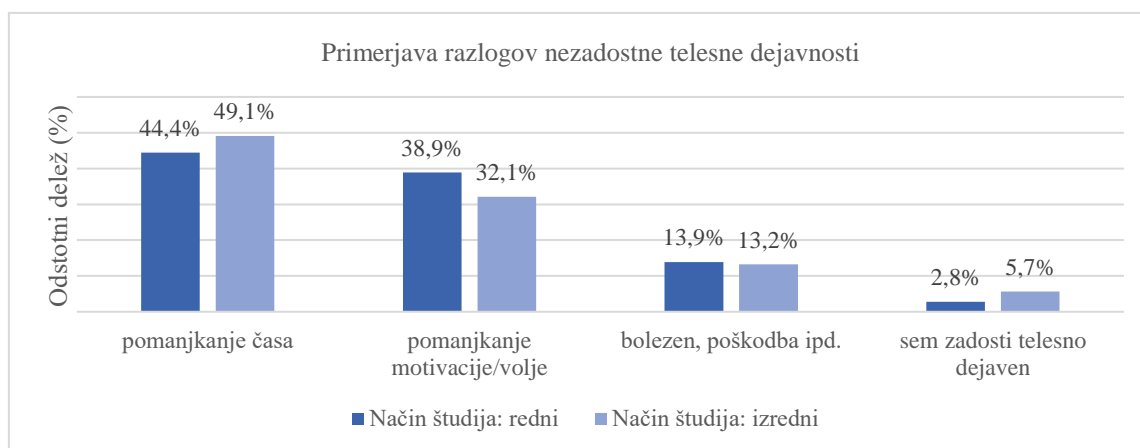
izrednih v primerjavi s 55 % rednih), vendar ta razlika ni statistično značilna ($p = 0,090$) (tabela 5).

Tabela 5: Primerjava samoevalvacije gibanja

Telesna dejavnost		Redni	Izredni	P
		%	%	
Kako pomembno vam je, da ste telesno dejavni?	Zelo pomembno	70	65,8	0,641
	Še kar pomembno	30	31,6	
	Ni mi pomembno	0	2,6	
Menite, da ste dovolj telesno dejavni?	Da	25	28,9	0,090
	Ne	55	68,4	
	Ne vem	20	2,6	
Bi si želeli biti bolj telesno dejavni?	Da	95	97,4	0,647
	Ne	5	2,6	

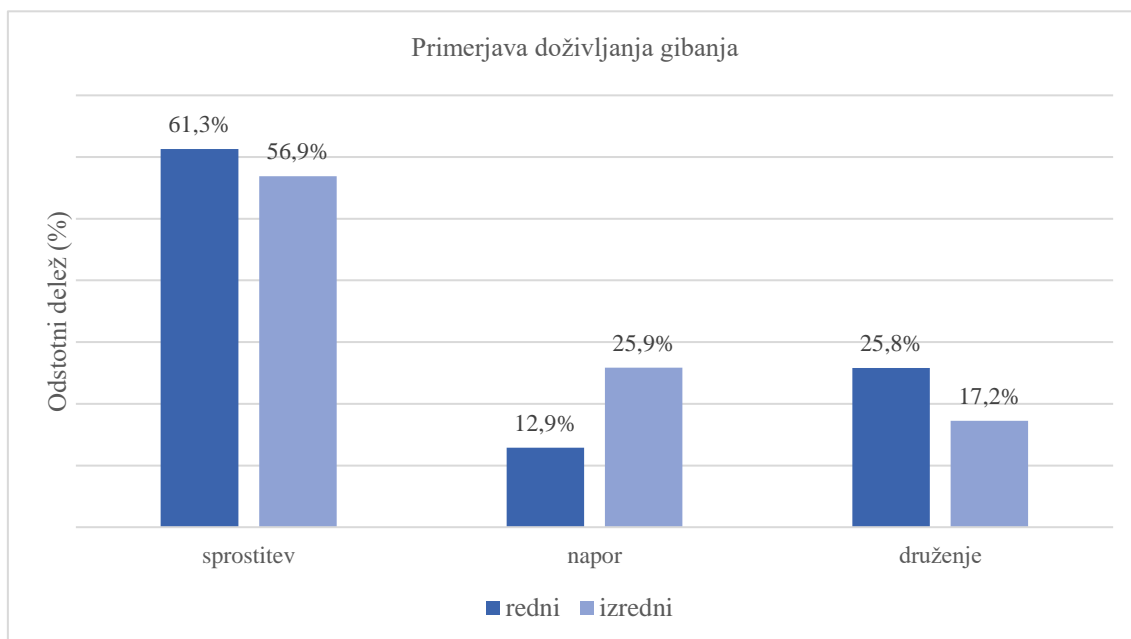
Legenda: % = odstotni delež, p = statistično značilna razlika pri 0,05 ali manj.

Večina študentov je ne glede na način študija naletela na podobne omejitve pri telesni aktivnosti, pri čemer prevladujeta pomanjkanje časa (49,1 % izrednih, 44,4 % rednih) in motivacije (38,9 % rednih, 32,1 % izrednih). Drugi razlogi, kot so bolezen ali poškodbe, so bili kot razlog izbrani v manjšem deležu, medtem ko še manjši delež študentov meni, da so že dovolj telesno dejavni (slika 5).



Slika 5: Primerjava razlogov za nezadostno telesno dejavnost

Večina študentov ne glede na način študija vidi gibanje kot priložnost za sprostitev in umik od vsakodnevnih obveznosti. Manjši delež študentov povezuje gibanje z naporom, pri izrednih študentih je ta odstotek nekoliko višji (12,9 % rednih in 25,9 % izrednih študentov) (slika 6).



Slika 6: Primerjava doživljanja gibanja

3.4.3 Količina in način telesne dejavnosti

Študenti so v povprečju 2,76 dneva v tednu izvajali visoko intenzivno telesno dejavnost, čemur so posvetili povprečno 50,78 minute dnevno. Pri tem je bil standardni odklon za visoko intenzivno dejavnost razmeroma visok (SO = 46,328 minute), kar kaže na velike razlike med študenti pri trajanju dejavnosti. Zmerno intenzivni dejavnosti so v povprečju namenili 3,47 dneva tedensko in 44,76 minute dnevno, pri čemer je bil tudi tu standardni odklon visok (SO = 50,728 minute), kar nakazuje na precejšnjo variabilnost v količini zmerne telesne dejavnosti. Vaje za krepitev večjih mišičnih skupin so študenti izvajali v povprečju 2,57 dneva tedensko in pri tem porabili 41,12 minute, pri čemer je bil standardni odklon nekoliko manjši (SO = 36,335 minute). Na delovni dan so v povprečju

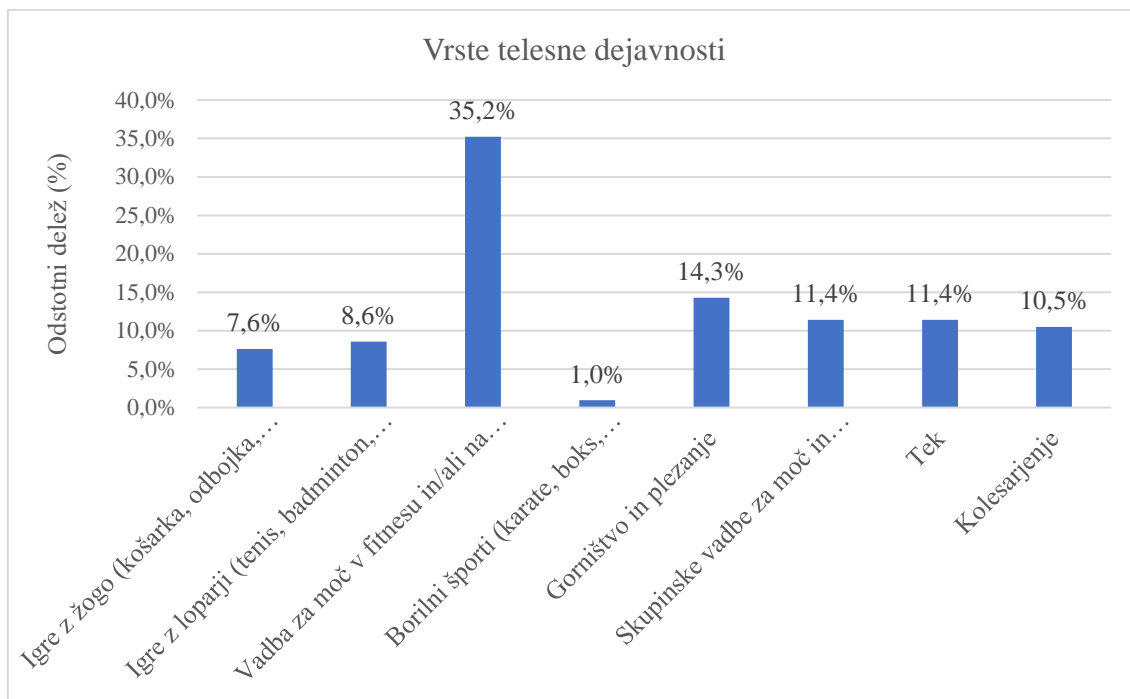
sedeli 6,83 ure (SO = 2,860), med vikendi ali dopustom pa 5,41 ure (SO = 3,067), kar kaže na razmeroma velike razlike v času sedenja med posamezniki (tabela 6).

Tabela 6: Količina telesne dejavnosti v običajnem tednu

Količina telesne dejavnosti	Študenti fizioterapije			
	Min	Max	PV	SO
Koliko dni ste bili visoko intenzivno telesno dejavni neprekinjeno vsaj 10 minut, tako da ste se zadihali ali oznojili?	0	7	2,76	1,730
Koliko minut ste v celoti običajno izvajali visoko intenzivno telesno dejavnost v enem od teh dni?	0	200	50,78	46,328
Koliko dni ste bili zmerno intenzivno telesno dejavni neprekinjeno vsaj 10 minut, tako da ste nekoliko pospešeno dihali in se ogreli?	0	7	3,47	2,045
Koliko minut ste v celoti običajno izvajali zmerno intenzivno telesno dejavnost v enem od teh dni?	0	300	44,76	50,728
Koliko dni ste izvajali vaje za krepitev večjih mišičnih skupin (počepi, sklece, trebušnjaki, vadba z utežmi ali elastikami)?	0	7	2,57	1,728
Koliko minut ste v celoti izvajali vaje za krepitev večjih mišičnih skupin v enem od teh dni?	0	150	41,12	36,335
Koliko časa ste v povprečju sedeli na delovni dan? UR	1	15	6,83	2,860
Koliko časa ste v povprečju sedeli med vikendom/dopustom? UR	0	12	5,41	3,067

Legenda: PV = povprečna vrednost, SO = standardni odklon, Min = minimalna vrednost, Max = maksimalna vrednost

Največ študentov (35,2 %) se rekreativno ukvarja z vadbo za moč. 14,3 % študentov se ukvarja z gorništvom in plezanjem, medtem ko se 11,4 % ukvarja s skupinskimi vadbami za moč in vzdržljivost ali s tekom. Kolesarjenje je priljubljeno pri 10,5 % študentov. Igre z loparji (8,6 %) in igre z žogo (7,6 %) so nekoliko manj zastopane. Le majhen delež študentov (1,0 %) se ukvarja z borilnimi športi. Noben študent ni navedel, da se ukvarja z vodnimi športi ali pohodništvom (slika 7).



Slika 7: Vrste telesne dejavnosti

3.4.4 Vpliv količine gibanja na duševno zdravje

Večina študentov je v zadnjih 14 dneh pogosto občutila stres, saj jih je 48,3 % poročalo, da so se pogosto počutili napete, pod stresom ali pod velikim pritiskom, medtem ko je 12,1 % študentov poročalo, da se tako počutijo vsak dan. 34,5 % študentov je občasno občutilo stres, zelo redko pa le 5,2 %. Noben študent ni poročal, da stresa sploh ne občuti (tabela 7).

Tabela 7: Pogostost občutka stresa v zadnjih 14 dneh

Pogostost občutka stresa	Študenti fizioterapije	
	n	%
Nikoli	0	0,0
Zelo redko	3	5,2
Občasno	20	34,5
Pogosto	28	48,3
Vsak dan	7	12,1

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

67,2 % študentov obvladuje napetosti, stres in pritiske z nekaj truda. 19 % jih poroča, da jih obvladujejo z večjim naporom, medtem ko 6,9 % študentov navaja, da jih obvladujejo zlahka, enak delež pa jih obvladuje s hudimi težavami. Noben študent ni navedel, da ne bi mogel obvladovati stresa do te mere, da bi bilo njegovo življenje skoraj neznosno (tabela 8).

Tabela 8: Obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov

Obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov	Študenti fizioterapije	
	n	%
Zlahka jih obvladujem.	4	6,9
Z nekaj truda jih obvladujem.	39	67,2
Z večjim naporom jih obvladujem.	11	19,0
S hudimi težavami jih obvladujem.	4	6,9
Ne obvladujem jih, moje življenje je skoraj neznosno.	0	0,0

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Največ študentov (56,9 %) spi med 6 in 7 ur na noč. 22,4 % študentov spi približno 8 ur, medtem ko le 10,3 % študentov spi več kot 8 ur na noč. Prav tako 10,3 % študentov spi manj kot 6 ur na noč (tabela 9). Ameriška akademija za spalno medicino odraslim med 18 in 64 let priporoča od 7 do 9 ur spanja na noč (Watson, et al., 2015).

Tabela 9: Spalne navade

Količina spanja	Študenti fizioterapije	
	n	%
Več kot 8 ur	6	10,3
8 ur	13	22,4
6 do 7 ur	33	56,9
Manj kot 6 ur	6	10,3

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Preverjene so bile povezave med telesno dejavnostjo in doživljanjem stresa ter obvladovanjem stresa pri študentih fizioterapije. Uporabljen je bil Spearmanov rang-korelacijski koeficient, ki je meril moč in smer povezanosti med spremenljivkami. Rezultati so pokazali statistično značilno negativno povezavo med številom minut, ki jih študenti preživijo v visoko intenzivni telesni dejavnosti, in pogostostjo občutenja stresa v zadnjih 14 dneh. Korelacijski koeficient znaša $-0,366$ ($p = 0,005$), kar pomeni, da bolj kot so študenti intenzivno telesno dejavni, manj pogosto poročajo o občutenju stresa. Ker

je p-vrednost manjša od 0,01, je ta korelacija statistično pomembna na 0,01 nivoju. Poleg zmanjšanja pogostosti občutenja stresa je bila ugotovljena tudi statistično značilna negativna povezava med visoko intenzivno telesno dejavnostjo in zaznavanjem, kako dobro študenti obvladujejo stres. Korelacijski koeficient znaša $-0,286$ ($p = 0,030$), kar kaže, da študenti, ki so bolj telesno dejavni, poročajo o boljšem obvladovanju stresa. Ta korelacija je statistično pomembna ($p < 0,05$). Število ur spanja med delovnim tednom je pozitivno povezano z obvladovanjem stresa. Korelacijski koeficient znaša $0,306$ ($p = 0,019$), kar pomeni, da študenti, ki v povprečju spijo več ur, bolje obvladujejo stres. Ta povezava je prav tako statistično značilna na 0,05 nivoju.

Tabela 10: Povezave med količino gibanja in spanja s stresom in obvladovanjem le tega

		Kako pogosto ste se v zadnjih 14 dneh počutili napete, pod stresom ali velikim pritiskom?	Kako obvladujete napetost, stres in pritiske, ki jih doživljate v življenju?
Koliko dni ste bili visoko intenzivno telesno dejavni neprekinjeno vsaj 10 minut, tako da ste se zadihali ali oznojili?	Korelacijski koeficient	-0,170	0,047
	P-vrednost (2-stranska)	0,201	0,724
	N	58	58
Koliko minut ste v celoti običajno izvajali visoko intenzivno telesno dejavnost v enem od teh dni?	Korelacijski koeficient	-0,366**	-0,286*
	P-vrednost (2-stranska)	0,005	0,030
	N	58	58
Koliko dni ste bili zmerno intenzivno telesno dejavni neprekinjeno vsaj 10 minut, tako da ste nekoliko pospešeno dihali in se ogreli?	Korelacijski koeficient	0,080	-0,171
	P-vrednost (2-stranska)	0,550	0,198
	N	58	58
Koliko minut ste v celoti običajno izvajali zmerno intenzivno telesno dejavnost v enem od teh dni?	Korelacijski koeficient	-0,091	-0,040
	P-vrednost (2-stranska)	0,498	0,763
	N	58	58
Koliko dni ste izvajali vaje za krepitev večjih mišičnih skupin (počepi, sklece, trebušnjaki, vadba z utežmi ali elastikami)?	Korelacijski koeficient	-0,015	0,023
	P-vrednost (2-stranska)	0,910	0,865
	N	58	58
	Korelacijski koeficient	-0,158	-0,015

		Kako pogosto ste se v zadnjih 14 dneh počutili napete, pod stresom ali velikim pritiskom?	Kako obvladujete napetost, stres in pritiske, ki jih doživljate v življenju?
Koliko minut ste v celoti izvajali vaje za krepitev večjih mišičnih skupin v enem od teh dni?	P-vrednost (2-stranska)	0,236	0,912
	N	58	58
Koliko časa ste v povprečju sedeli na delovni dan? UR	Korelacijski koeficient	0,030	-0,037
	P-vrednost (2-stranska)	0,821	0,782
	N	58	58
Koliko časa ste v povprečju sedeli med vikendom/dopustom? UR	Korelacijski koeficient	0,098	0,181
	P-vrednost (2-stranska)	0,465	0,175
	N	58	58
Koliko ur na dan običajno spite med delovnim tednom?	Korelacijski koeficient	0,306*	0,017
	P-vrednost (2-stranska)	0,019	0,902
	N	58	58

Legenda: ** Korelacija je statistično pomembna na 0.01 nivoju (2-stranska), * Korelacija je statistično pomembna na 0.05 nivoju (2-stranska).

3.5 RAZPRAVA

Rezultati raziskave, ki je bila izvedena med študenti fizioterapije na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin, kažejo na zanimive vzorce v odnosu do gibanja, razlike med rednimi in izrednimi študenti ter povezavo med količino gibanja in duševnim zdravjem. Slednje je po izkušnji pandemije Covid-19 izjemnega pomena. Številni dejavniki stresa, pomanjkanje spanja, neuravnovežena prehrana, pomanjkanje rednega gibanja, utrujenost, visoka pričakovanja, tako lastna kot družba, povečan občutek odgovornosti ob samostojnem sprejemanju odločitev in prevzemanju odgovornosti svojega življenja, predvsem pa stik s trpljenjem drugih posameznikov in nezadosten sistem podpore povečujeta tveganje za pojav simptomov depresije (Suwalska, et al., 2017). Zato se zdi priporočljivo (kljub obstoječim, čeprav premalo obsežnim raziskavam) redno spremljanje čustvenega stanja študentov zdravstvenih smeri, vključno s fizioterapijo, prepoznavanje posameznikov, ki potrebujejo pomoč, in ugotavljanje dejavnikov ki spremljajo čustvene motnje. To je še posebej pomembno v nenehno spreminjajočem se svetu potreb, pričakovanj in zahtev, ki čaka mlade na vstopu v odraslost (Kowalska, et al., 2021).

Večina študentov fizioterapije se zaveda pomena telesne dejavnosti, saj je 67,2 % anketiranih navedlo, da jim je redna telesna dejavnost zelo pomembna. Kljub temu je pomembno izpostaviti, da se le 27,6 % študentov ocenjuje kot dovolj telesno dejavnih, kar kaže na diskrepanco med prepoznavanjem pomena gibanja in dejanskim izvajanjem telesne dejavnosti (Ferjančič, 2020). To potrjujejo tudi raziskave Deliensa, et al. (2015), ki poudarjajo, da študentje pogosto prepoznavajo pomen telesne dejavnosti, vendar zaradi različnih dejavnikov, kot sta pomanjkanje časa in motivacije, ne dosežajo zadostnih količin telesne aktivnosti. V naši raziskavi je največ študentov kot glavno oviro za telesno dejavnost navedlo pomanjkanje časa (47,2 %), kar je ugotovil tudi Kunstič, et al. (2016), ki poudarjajo, da je to pogosta težava med študenti. Tovrstno neskladje med zavedanjem in vedenjem je značilno tudi za druge skupine prebivalstva, saj so številne raziskave pokazale, da pomanjkanje časa, motivacije in energije pogosto vplivajo na zmanjšanje telesne dejavnosti, kljub zavedanju o njenih koristih (Romero-Blanco et al., 2020).

Zanimiv je tudi vpogled v razlike med rednimi in izrednimi študenti fizioterapije o njihovi telesni dejavnosti. Rezultati kažejo, da se izredni študenti pogosteje soočajo s pomanjkanjem časa za telesno dejavnost (49 % v primerjavi s 44 % rednih študentov), vendar statistično pomembnih razlik med obema skupinama ni bilo zaznati. Prav tako ni bilo statistično pomembnih razlik pri ocenjevanju pomembnosti telesne dejavnosti ($p = 0,641$), čeprav so izredni študenti nekoliko bolj pogosto poročali o nezadostni telesni dejavnosti (68,4 % v primerjavi s 55 % rednih študentov), kar bi lahko pripisali njihovim povečanim delovnim in študijskim obveznostim, več študentov izrednega študijskega programa Fizioterapije je namreč redno zaposlenih. Te ugotovitve kažejo na potrebo po boljšem usklajevanju časa in motivacije za telesno dejavnosti, kar je v skladu z ugotovitvami raziskave Kgekonga in Parkerja (2020), ki prav tako navajata težave pri vzdrževanju redne telesne aktivnosti med študenti zdravstvenih smeri. V literaturi je pogosto izpostavljeno, da morajo biti zdravstveni delavci zgled v smislu telesne dejavnosti, saj njihovo vedenje močno vpliva na priporočila, ki jih dajejo pacientom (Deliens, et al., 2015). Izredni študenti so poročali o večji stopnji stresa v primerjavi z rednimi študenti, kar nakazuje, da obvladovanje številnih življenjskih vlog in odgovornosti vpliva tudi na njihovo duševno zdravje.

Večina študentov v raziskavi gibanje dojema kot priložnost za sprostitev, kar kaže na pozitiven odnos do telesne dejavnosti in njenega vpliva na dobro počutje. Vendar pa je zanimivo, da manjšina izrednih študentov (25,9 %) gibanje doživlja kot napor, kar bi lahko nakazovalo na višje ravni stresa ali pomanjkanje časa, zaradi česar telesna aktivnost postane dodatna obremenitev, namesto da bi delovala kot sprostitev. Slednje je pomembno, saj v raziskavi Kowalska in sodelavci (2021) ugotavljajo, da gibanje izjemnega pomena. Rezultati kažejo na povečanje simptomov depresije v času študija v skupini študentov fizioterapije. Dejavniki, povezani s slabšim razpoloženjem, višjo zaznano stopnjo stresa in nižjo stopnja občutka koherence v študijski skupini po dveh letih študija so vključevali: ženski spol, potrebo po psihološki podpori, nezadovoljstvo z izbrano smerjo študija, brezposelnost in občutek nepripravljenosti za delo kot fizioterapevti. Raziskava ugotavlja, da ima gibanje lahko zaščitno vlogo pri preprečevanju in zdravljenju motenj razpoloženja.

Študenti fizioterapije, ki so sodelovali v raziskavi, se ukvarjajo z različnimi oblikami telesne dejavnosti. Najpogostejša oblika je vadba za moč na prostem ali v fitnesu (35,2 %), sledijo aerobne aktivnosti, kot so gornišstvo in plezanje (14,3 %), ter skupinske vadbe za moč in vzdržljivost (11,4 %). Nekoliko manj priljubljene so igre z loparji in žogo, kar kaže na preference za individualne oblike vadbe, ki omogočajo večjo fleksibilnost in prilagodljivost v času (Ranasinghe, et al., 2016). Rezultati kažejo, da večina študentov izvaja določeno obliko telesne dejavnosti, pri čemer prevladujejo aerobne vaje (51,5 %), vendar pogosto zanemarjajo raznolikost vadbe. To potrjuje ugotovitve prejšnjih raziskav, ki kažejo, da se mladi odrasli pogosto osredotočajo na aerobne vaje, medtem ko zanemarjajo druge ključne elemente uravnotežene telesne dejavnosti (Ferjančič, 2020). To neskladje med priporočili in dejanskim vedenjem je pomembno, saj lahko pomanjkanje raznolikosti v vadbi vodi do neučinkovitega ohranjanja celostnega zdravja.

Količina telesne dejavnosti med študenti fizioterapije je bila precej raznolika. V povprečju so študenti izvajali visoko intenzivno telesno dejavnost 2,76 dneva v tednu, pri čemer so temu namenili povprečno 50,78 minute na dan. Prav tako so zmerno intenzivno telesno dejavnost izvajali 3,47 dneva na teden, pri čemer so temu namenili povprečno

44,76 minute na dan. Čeprav te vrednosti kažejo na relativno aktivnost študentov, precejšnji standardni odkloni vseeno kažejo, da številni študentje ne dosegajo priporočil Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), ki priporočajo najmanj 75 minut visoko intenzivne ali 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti tedensko. Raziskava (Romero-Blanco et al., 2020) ugotavlja, da se zdravstveni delavci, ki so sami aktivni, bolj verjetno vključijo v promocijo zdravja in pozitivno vplivajo na vedenje svojih pacientov. Pomembno je torej, da študentje že v času izobraževanja razvijejo pozitiven odnos do gibanja in si ustvarijo aktivne življenjske navade.

Potrebno je opozoriti, da študentje v povprečju sedijo več ur na dan, zlasti med vikendi, kar lahko prispeva k višji stopnji stresa in k slabšemu duševnemu zdravju (Romero-Blanco et al., 2020). Na delovne dni v povprečju sedijo 6,83 ure, med vikendi pa 5,41 ure. Študije so pokazale, da sedeči življenjski slog postaja vse večja težava tudi med študenti zdravstvenih ved, kar potrjujejo tudi ugotovitve raziskave, ki jo je opravila Grum (2023), kjer je bilo med vikendi zabeleženo statistično pomembno daljše sedenje študentov fizioterapije v primerjavi s splošno populacijo.

Pomembno je izpostaviti tudi vpliv količine gibanja na duševno zdravje študentov fizioterapije. Raziskava je pokazala statistično pomembno negativno povezavo med intenzivno telesno dejavnostjo in občutenjem stresa, kar pomeni, da so študenti, ki so bolj telesno dejavni, poročali o nižji stopnji stresa ($r = -0,366$, $p = 0,005$). To je skladno z ugotovitvami številnih raziskav, ki telesno dejavnost povezujejo z nižjo stopnjo stresa, depresije in anksioznosti (Mammen & Faulkner, 2013; Pascoe et al., 2019). Prav tako je glede na rezultate raziskave spanec pomembno povezan z obvladovanjem stresa, saj je bilo ugotovljeno, da so študenti, ki so v povprečju spali več ur, poročali o boljšem obvladovanju napetosti. Vseeno pa spijo v povprečju 6,79 ure na noč, kar je nekoliko pod priporočili za odrasle, ki znašajo od 7 do 9 ur na noč (Watson, et al., 2015). Pascoe et al. (2020) v svoji raziskavi poudarjajo, da zadostna količina spanja bistveno prispeva k boljšemu duševnemu zdravju in obvladovanju stresa, saj spanec omogoča regeneracijo telesa in uma, kar vodi do večje odpornosti na vsakodnevne stresorje.

3.5.1 Omejitve raziskave

Ena izmed glavnih omejitev te raziskave je velikost vzorca, saj je v raziskavi, kot posledica majhne odzivnosti, sodeloval relativno majhen delež študentov. Prav tako so bili udeleženci omejeni na eno izobraževalno institucijo, kar pomeni, da rezultati ne odražajo nujno stanja študentov fizioterapije na drugih fakultetah.

Pomembno omejitev predstavlja tudi uporaba samoocenjevalnih vprašalnikov, ki temeljijo na subjektivni oceni udeležencev o njihovi telesni dejavnosti in duševnem zdravju. Samoocenjevanje lahko privede do napak, saj so odgovori pogosto odvisni od posameznikove percepcije, ki ne odraža nujno dejanskega vedenja. Obstaja tudi tveganje za socialno zaželeno odgovarjanje, zlasti pri vprašanjih, kjer so udeleženci morda pod pritiskom, da podajo bolj pozitivne odgovore.

Vključitev več spremenljivk pri vprašanjih v drugem sklopu vprašalnika bi omogočila celovitejše razumevanje odnosa študentov fizioterapije do gibanja in razlogov nezadostne telesne dejavnosti.

3.5.2 Doprinos za stroko ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo

Raziskava prinaša pomemben doprinos k razumevanju telesne dejavnosti in duševnega zdravja študentov fizioterapije, kar je ključnega pomena za razvoj učinkovitih strategij za promocijo zdravega življenjskega sloga v izobraževalnih ustanovah. Ugotovitve, da telesna dejavnost pozitivno vpliva na duševno zdravje in zmanjšanje stresa prispevajo k potrditvi pomena gibanja kot orodja za krepitev duševnega zdravja med mladimi odraslimi, zlasti v zahtevnih obdobjih študija. To znanje lahko pomaga fakultetam in izobraževalnim ustanovam razviti bolj ciljno usmerjene programe, ki telesno dejavnost spodbujajo kot del vsakodnevne rutine študentov.

Praktične implikacije raziskave se kažejo tudi v opozarjanju na problem sedečega življenjskega sloga, ki je, kljub zavedanju o pomenu telesne dejavnosti, pogosto prisoten pri študentih. Fakultete bi lahko na podlagi teh ugotovitev oblikovale programe, ki

spodbujajo zmanjšanje časa, preživetega v sedečem položaju, ter vzpostavile politike, ki bi omogočale več gibanja med predavanji in odmori. Prav tako bi lahko razvili posebne programe za tiste, ki zaradi akademskih ali drugih obveznosti težje vključujejo telesno dejavnost v svoj vsakdan.

Priložnost za nadaljnje raziskave predstavlja tudi širitev vzorca na več izobraževalnih ustanov. Prav tako bi bilo koristno uporabiti objektivne metode za merjenje telesne dejavnosti, kot so nosljive naprave, s čimer bi zagotovili bolj natančne podatke o gibanju in sedenju. S tem bi lahko raziskovalci pridobili še bolj zanesljive in celovite podatke, ki bi bili v podporo nadaljnjim intervencijam za izboljšanje telesne dejavnosti študentov.

4 ZAKLJUČEK

Raziskava je pokazala, da več kot polovica študentov gibanje dojema kot priložnost za sprostitev, v veliki večini se zavedajo pomembnosti redne telesne dejavnosti za svoje fizično in duševno zdravje, vendar se mnogi, zlasti zaradi pomanjkanja časa in motivacije soočajo s težavami pri doseganju zadostne ravni aktivnosti. Raziskava je pokazala tudi nekaj razlik med rednimi in izrednimi študenti. Medtem ko so redni študenti pogosteje dosegali priporočeno raven telesne dejavnosti, so izredni študenti pogosteje poročali o pomanjkanju časa za gibanje, kar je verjetno povezano z njihovimi delovnimi in družinskimi obveznostmi. Kljub temu se kaže pomemben vpliv intenzivne telesne dejavnosti na zmanjševanje stresa in izboljšanje duševnega zdravja, kar potrjuje pomembnost spodbujanja redne telesne aktivnosti med študenti.

Od študentov fizioterapije se pravzaprav pričakuje pozitiven odnos do gibanja, saj bodo v prihodnosti ti posamezniki sami igrali pomembno vlogo pri promociji telesne dejavnosti med pacienti. Pomembno je, da študentje že tekom izobraževanja razvijejo zdrav odnos do gibanja, saj to ne vpliva zgolj na njihovo zdravje, temveč tudi na njihovo strokovno verodostojnost.

Raziskava je prinesla dragocen vpogled v odnos študentov fizioterapije do gibanja, vendar se sooča z omejitvami, kot so majhnost vzorca in uporaba samoocenjevalnih vprašalnikov, ki lahko privedejo do subjektivnih ocen. Kljub temu pa rezultati nudijo pomembno izhodišče za nadaljnje raziskave na tem področju, ki bi lahko zajele večje vzorce in vključile dodatne spremenljivke.

5 LITERATURA

Alagappan, T.R., Avaiya, M., Hania, V., Gohil, R. & Ladani, V., 2022. Knowledge, attitude, and practice of exercise among physiotherapy students in Gujarat State *RGUHS Journal of Physiotherapy*, 2(2), pp. 16-21. 10.26463/rjpt.2_2_5.

Alodaibi, F.A., Alotaibi, M.A., Almohiza, M.A. & Alhowimel, A.S., 2022. Physical Therapists' Role in Health and Wellness Promotion for People with Musculoskeletal Disorders: A Cross-Sectional Description Study Conducted in Saudi Arabia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, pp. 567-576.

Balchin, R., Linde, J., Blackhurst, D., Rauch, H.G.L. & Schönbächler, G., 2016. Sweating away depression? The impact of intensive exercise on depression. *Journal of Affective Disorders*, 200, pp. 218-221. 10.1016/j.jad.2016.04.030.

Cencič, M., 2009. *Kako poteka pedagoško raziskovanje – primer kvantitativne empirične neeksperimentalne raziskave*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Cerar, K., Kondrič, M., Ochiana, N. & Sindik, J., 2017. Exercise participation motives and engaging in sports activity among University of Ljubljana students. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 5(6), pp. 794-799. 10.3889/oamjms.2017.159.

Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J.F. & Oja, P., 2003. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), pp. 1381-1395. 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.

Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P., 2015. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15(201), pp. 1-9. 10.1186/s12889-015-1553-4.

Ferjančič, B., 2020. *Telesne dejavnosti študentov Visokošolskega zavoda Fizioterapevtika: diplomsko delo*. Ljubljana: Visokošolski zavod Fizioterapevtika.

Fossati, C., Torre, G., Vasta, S., Giombini, A., Quaranta, F., Papalia, R. & Pigozzi, F., 2021. Physical Exercise and Mental Health: The Routes of Reciprocal Relation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), pp. 1-10. 10.3390/ijerph182312364.

Grum, V., 2023. *Z zdravjem povezan življenjski slog študentov fizioterapije na fakulteti za zdravstvo Angele Boškin: diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin.

Jagodić, D., 2021. *Znanje in stališča o vlogi in uporabi promocije zdravja v fizioterapiji – eksplorativna raziskava: magistrsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin.

Kgokong, D. & Parker, R., 2020. Physical activity in physiotherapy students: Levels of physical activity and perceived benefits and barriers to exercise. *South African Journal of Physiotherapy*, 76(1), pp. 1-7. 10.4102/sajp.v76i1.1399.

Kowalska, J., Wójtowicz, D. & Szczepanska-Gieracha, J., 2021. Physical Activity and the Emotional State of Physiotherapy Students Who Finish Their Education. *International Journal of Environmental Reserch in Public Health*, 18, pp. 1-12. 10.3390/ijerph18094572

Kresal, F. & Meško, M., 2015. *Psihosocialni dejavniki tveganja za bolečino v križu pri slovenskih poklicnih voznikih in absentizem: doktorska disertacija*. Novo mesto: Fakulteta za organizacijske študije v Novem mestu.

Kunstič, A., Leskošek, B., Jurakić, D., Majerič, M. & Pori, M., 2016. Vzroki za telesno nedejavnost. *Revija Šport*, 64(1–2), pp. 90-93.

Lein, D.H., Clark, D., Graham, C., Perez, P. & Morris, D., 2017. A model to integrate health promotion and wellness in physical therapist practice: development and validation. *Physical Therapy*, 97(12), pp. 1169-1181. 10.1093/ptj/pzx090.

Mammen, G. & Faulkner, G., 2013. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45(5), pp. 649-657. 10.1016/j.amepre.2013.08.001.

McFadden, T., Fortier, M.S. & Guerin, E., 2017. Investigating the effects of Physical Activity Counselling on depressive symptoms and physical activity in female undergraduate students with depression: A multiple baseline single-subject design. *Mental Health and Physical Activity*, 12, pp. 25-36. 10.1016/j.mhpa.2017.01.002.

Mlinar, S., 2018. *Primerjava telesne pripravljenosti študentov prvih in tretjih letnikov Zdravstvene fakultete v Ljubljani*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.

Musonda, N. & Simpamba, M.M., 2021. A Review of Health Promotion Practices Among Physiotherapists In Africa. *Journal of Preventive and Rehabilitative Medicine*, 3(1), pp. 14-19. 10.21617/jprm2021.315.

Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018. *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020. *Zdravstveni statistični letopis Slovenije 2020*. [online] Available at: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/zdravstveni-statisticni-letopis-2020> [Accessed 27 March 2023].

Padhan, S. & Mohapatra, A., 2023. Empowering Wellness: Unveiling the Key Role of Physiotherapy in Preventive and Promotive Health. *Indian Journal of Preventive Medicine*, 11(2), pp. 71-77. 10.21088/ijpm.2321.5917.11223.3.

Pallant, J., 2020. *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. London. [online]. Available at: 10.4324/9781003117452 [Accessed 5 March 2024].

Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N. & Parker, A., 2020. Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), pp. 1-11. 10.1136/bmjsem-2019-000677.

Peršak, M., 2019. *Telesna aktivnost in depresija pri študentih: vloga intenzitete in motivacije za telesno aktivnost: magistrsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.

Petrović, M., 2020. *Povezanost med nekaterimi vidiki duševnega zdravja, izgorelostjo in telesno aktivnostjo zaposlenih v zdravstveni negi: magistrsko delo*. Izola: Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju.

Ranasinghe, C., Sigera, C., Ranasinghe P., Jayawardena, R., Ranasinghe, A.C.R., Hills, A.P. & King, N., 2016. Physical inactivity among physiotherapy undergraduates: exploring the knowledge-practice gap. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 8(1), pp. 1-9. 10.1186/s13102-016-0063-8.

Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M.D., Parra-Fernández, M.L., Prado-Laguna, M.d.C. & Hernández-Martínez, A., 2020. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 17(6567), pp. 1-13. 10.3390/ijerph17186567.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C.E., Maher, C., 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), pp. 1203-1209. 10.1136/bjsports-2022-106195.

Slabe Erker, R. & Ličen, S., 2014. Dejavniki gibalne aktivnosti in z zdravjem povezane kakovosti življenja. *Obzornik zdravstvene nege*, 48(2), pp. 113-126.

Special Eurobarometer, 2022. *Sport and Physical Activity*. [pdf] European Commission. Available at: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668> [Accessed 9 March 2023].

Suwalska, J., Suwalska, A., Szczygieł, M. & Łojko, D., 2017. Medical students and stigma of depression. Part 2. Self-stigma. *Psychiatria Polska*, 51, pp. 503–513. <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/67373>

Vinkšel, L., 2019. *Subjektivno zaznavanje vpliva telesne dejavnosti na razpoloženje pri starejših odraslih z izkušnjo hude duševne stiske: magistrsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Vrhnjak, K., 2020. *Motivacija za telesno dejavnost študentov Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.

Zlodej, K., 2018. *Primerjava telesne pripravljenosti študentov študijskega programa fizioterapija s študenti ostalih študijskih smeri Zdravstvene fakultete v Ljubljani: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.

Watson, N.F., Badr M.S., Belenky, G., Bliwise, D.L., Buxton, O.M., Buysee, D., Dinges, D.F., Gangwisch, J., Grandner, M.A., Kushida, C., Malhotra, R.K., Martin, J.L., Patel, S.R., Quan, S.F. & Tasali, E., 2015. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), pp. 591-592. [10.5665/sleep.4716](https://doi.org/10.5665/sleep.4716).

World Confederation for Physical Therapy, 2013. Opis poklica fizioterapevt. *Fizioterapija*, 21(1), pp. 64-71.

World Health Organization, 2018. *Mental health*. [online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [Accessed 20 March 2023].

World Health Organization, 2020. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.

6 PRILOGE

6.1 MERSKI INSTRUMENT

Pozdravljeni,

sem Tinkara Urankar, študentka 3. letnika fizioterapije na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin v Ljubljani. V okviru diplomskega dela raziskujem odnos študentov fizioterapije do gibanja na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin. Vljudno vas prosim, da izpolnite vprašalnik. Sodelovanje v raziskavi je prostovoljno, vprašalnik je anonimen, podatki raziskave bodo uporabljeni izključno za namen raziskave.

Najlepša hvala za sodelovanje in lep pozdrav!

Tinkara Urankar

I. DEMOGRAFSKI PODATKI

1. Spol:

- a) moški
- b) ženski

2. Starost: _____ let

3. Letnik študija:

- a) 1. letnik fizioterapije
- b) 2. letnik fizioterapije
- c) 3. letnik fizioterapije
- d) Absolvent

4. Način študija:

- a) redno
- b) izredno

5. Katera je vaša najvišja dosežena stopnja izobrazbe?

- a) srednja strokovna ali splošna izobrazba
- b) višja strokovna ali višješolska izobrazba
- c) visokošolska strokovna izobrazba (vključuje 1. bolonjsko stopnjo)
- d) visokošolska univerzitetna izobrazba (vključuje 2. bolonjsko stopnjo)
- e) specializacija, magisterij, doktorat

6. Ali ste zaposleni?

- a) da
- b) ne

7. Ali opravljate študentsko delo?

- a) da, redno
- b) da, občasno

- c) ne, sem zaposlen
- d) ne delam

II. ODNOS ŠTUDENTOV DO GIBANJA in DUŠEVNEGA ZDRAVJA

8. Označite odgovor, ki najbolje opisuje vašo telesno dejavnost v zadnjih 12 mesecih:

- a) nisem bil telesno dejaven zaradi bolezni
- b) nisem bil telesno dejaven zaradi poškodbe
- c) nisem bil telesno dejaven zaradi drugih omejitev
- d) nisem telesno dejaven, čeprav nimam nobenih omejitev
- e) bil sem telesno dejaven, čeprav imam omejitve
- f) bil sem telesno dejaven in nimam omejitev

9. Kako pomembno vam je, da ste redno telesno dejavni?

- a) zelo pomembno
- b) še kar pomembno
- c) ni mi pomembno

10. Menite, da ste dovolj telesno dejavni?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

11. Bi si želeli biti bolj telesno dejavni?

- a) da
- b) ne

12. Kaj vas omejuje, da niste toliko telesno dejavni, kot bi si želeli? (*Izberete lahko več možnih odgovorov*).

- a) pomanjkanje časa
- b) pomanjkanje motivacije/volje
- c) bolezen, poškodba ipd

d) Sem zadosti telesno dejaven

13. Kaj vam pomeni gibanje? *(Izberete lahko več možnih odgovorov).*

- a) sprostitev
- b) napor
- c) druženje

14. Kako pogosto ste se v zadnjih 14 dneh počutili napete, pod stresom ali velikim pritiskom?

- a) nikoli
- b) zelo redko
- c) občasno
- d) pogosto
- e) vsak dan

15. Kako obvladujete napetosti, stres in pritiske, ki jih doživljate v življenju?

- a) zlahka jim obvladujem
- b) z nekaj truda jih obvladujem
- c) z večjim naporom jih obvladujem
- d) s hudimi težavami jih obvladujem
- e) ne obvladam jih, moje življenje je skoraj neznosno

III. TELESNA DEJAVNOST ŠTUDENTOV

16. Pomislite na svoj običajni teden:

- a) Koliko dni ste bili visoko intenzivno telesno dejavni neprekinjeno vsaj 10 minut, tako da ste se zadihali in oznojili? Število dni: _____
- b) Koliko minut ste v celoti običajno izvajali visoko intenzivno telesno dejavnost v enem od teh dni? _____ min.
- c) Koliko dni ste bili zmerno intenzivno telesno dejavni neprekinjeno vsaj 10 minut, tako da ste nekoliko pospešeno dihali in se ogreli? Število dni: _____

d) Koliko minut ste v celoti običajno izvajali zmerno intenzivno telesno dejavnost v enem od teh dni? _____ min.

e) Koliko dni ste izvajali vaje za krepitev večjih mišičnih skupin (počepi, sklece, trebušnjaki, vadba z utežmi ali elastičnimi trakovi)? Število dni: _____

f) Koliko minut ste v celoti izvajali vaje za krepitev večjih mišičnih skupin v enem od teh dni? _____ min.

g) Koliko časa ste v povprečju sedeli? Pri tem upoštevajte sedenje tako na delovnem mestu, doma ali na poti, ne glede na to, ali ste pri tem brali, gledali TV, se družili s prijatelji, ali ste bili za računalnikom. Pri tem ne upoštevajte časa, namenjenega spanju.

g1) Količina sedenja na delovni dan: _____ ur _____ min.

g2) Količina sedenja med vikendom (dopustom): _____ ur _____ min.

17. Koliko ur na dan običajno spite med delovnim tednom?

- a) več kot 8 ur
- b) 8 ur
- c) 6 do 7 ur
- d) manj kot 6 ur

18. S katerimi vrstami vadbe se najpogosteje rekreativno ukvarjate? (*Izberete lahko več možnih odgovorov*).

- a) igre z žogo (Košarka, odbojka, rokomet ...)
- b) igre z loparji (tenis, badminton, squash)
- c) vadba za moč v fitnessu in/ali na prostem
- d) borilni športi (karate, boks, savate, kickboks ipd.)
- e) gornišтво in plezanje
- f) pohodništvo
- g) vodni športi (rekreativno plavanje, vodna aerobika, vaterpolo)
- h) skupinske vadbe za moč in vzdržljivost v fitnessu (Aerobika, TNZ, Boot Camp ...)
- i) tek
- j) kolesarjenje