



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

Diplomsko delo
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje
FIZIOTERAPIJA

ODNOS ŠTUDENTOV FIZIOTERAPIJE DO TELESNE DEJAVNOSTI – KVANTITATIVNA RAZISKAVA

PHYSIOTHERAPY STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY: A QUANTITATIVE STUDY

Mentorica:
doc. dr. Katja Pesjak

Kandidatka:
Irma Mešić

Somentorica:
Sladana Božić, pred.

Ljubljana, februar, 2024

ZAHVALA

Hvala mentorici doc. dr. Katji Pesjak za spodbudo in pomoč pri izdelavi diplomskega dela. Prav tako bi se rada zahvalila somentorici Sladani Božić, pred., recenzentki dr. Moniki Zadnikar, viš. pred. in Marjanci Šoško, prof., ki je lektorirala diplomsko delo.

Rada bi se zahvalila tudi svoji družini in partnerju, ki so me motivirali in spodbujali skozi celoten študij in pri pisanju diplomskega dela.

POVZETEK

Teoretična izhodišča: Sedentarni način življenja je postal nevarnost sodobne družbe, ki znižuje kakovost življenja posameznika. Zaradi izbruha nove koronavirusne bolezni in uvedenih ukrepov za preprečevanje širjenja bolezni so nastale spremembe na področju telesne dejavnosti tudi med študenti fizioterapije naše fakultete v času študija na daljavo. Telesna dejavnost študentov je nižja od priporočljivih vrednosti.

Cilj: Cilj je ugotoviti morebitne spremembe v odnosu do telesne dejavnosti med študenti fizioterapije v času študija.

Metoda: Uporabljen je bil kvantitativni raziskovalni pristop. Uporabili smo neslučajnostni namenski vzorec, pri čemer so bili naša ciljna populacija študenti fizioterapije na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin. Vprašalnik je bil poslan vsem 151 študentom fizioterapije. Pridobili smo 143 izpolnjenih vprašalnikov. Izključili smo nepopolno izpolnjene vprašalnike ($n = 21$) in preostalih 122 vključili v raziskavo. Realizacija vzorca je bila 80,8 %. Pridobljene podatke smo uredili s programom Microsoft Office Excel 2013 in jih obdelali s pomočjo računalniškega programa IBM SPSS Statistics for Windows, Version 29.

Rezultati: Skoraj tretjina anketiranih 34 (29,1 %) je navedla, da so dnevno telesno dejavni od 30 do 45 minut na dan. Najmanj anketiranih 6 (5,1 %) je telesno dejavni do 10 minut na dan. Največ anketiranih hodi na sprehode (27,0 %). Približno polovica 59 (52,2 %) anketiranih meni, da so v času študija na daljavo presedeli več kot pri študiju v živo in 63 (55,3 %) anketiranih študentov je pomislilo, da bi sedeče delovno mesto lahko zamenjali za stoječe, vendar tega niso storili. 98 (86 %) jih je obdobja daljšega sedenja prekinjalo s krajšimi obdobji stanja, vstajanja, razgibavanja ipd. Največji delež 62 (53,9 %) anketiranih meni, da je njihova telesna pripravljenost dobra. Najmanj anketiranih 6 (5,2 %) meni, da je njihova telesna pripravljenost slaba. Večina anketiranih 88 (76,5 %) načrtno izboljšuje/ohranja telesno pripravljenost.

Razprava: Raziskava je pokazala, da je večina študentov fizioterapije telesno dejavni, kar je spodbuden podatek. Vendar pa kljub zavedanju o pomembnosti telesne dejavnosti kar polovica študentov meni, da niso dovolj telesno dejavni.

Ključne besede: sedentarnost, življenjski slog, študij, karantena

SUMMARY

Theoretical background: A sedentary lifestyle has become the greatest danger of modern society, noticeably reducing the quality of life. Due to the outbreak of COVID-19 and the measures introduced to prevent the spread of the disease, changes in physical activity levels occurred also among physiotherapy students of the Angela Boškin Faculty of Health Care during online studies. Students' physical activity levels do not meet recommendations.

Goals: The aim of the thesis was to identify possible changes in attitudes towards physical activity among physiotherapy students during their studies.

Methods: A quantitative research approach was used. We used a non-random purposive sample, with the target population being physiotherapy students of the Angela Boškin Faculty of Health Care. The questionnaire was administered to all 151 physiotherapy students. A total of 143 completed surveys were received. We excluded incomplete surveys (n = 21) and included the remaining 122 in the research, making the response rate 80.8%. The obtained data were edited using Microsoft Office Excel 2013 and processed using IBM SPSS Statistics for Windows, Version 29.

Results: Nearly a third of respondents (n = 34, 29.1%) reported being physically active for 30 to 45 minutes a day. The fewest respondents (n = 6, 5.1%) were physically active for up to 10 minutes a day. Most respondents go for a walk (27.0%). About half (n = 59, 52.2%) of respondents felt that they sat more during the online study period than during the in-person study. Most students surveyed (n = 63, 55.3%) thought they could switch from sitting to standing, but did not. Most of the surveyed students (n = 98, 86.0%) interrupted periods of prolonged sitting with shorter periods of standing up, stretching, etc. The largest proportion (n = 62, 53.9%) of respondents consider their physical fitness level to be good. The fewest respondents (n = 6, 5.2 %) consider their physical fitness to be poor. Most respondents (n = 88, 76.5%) systematically improve/maintain their physical fitness level.

Discussion: Study results revealed that most physiotherapy students are physically active, which is an encouraging finding. However, despite awareness of the importance of physical activity, half of the students feel they are not physically active enough.

Key words: sedentariness, lifestyle, study, quarantine

KAZALO

1 UVOD	1
2 TEORETIČNI DEL	3
2.1 TELESNA DEJAVNOST	3
2.2 POMEN TELESNE DEJAVNOSTI ZA ŠTUDENTE	6
2.2.1 Telesna dejavnost študentov v času študija na daljavo.....	8
2.3 TELESNA NEDEJAVNOST ŠTUDENTOV	9
3 EMPIRIČNI DEL.....	12
3.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA.....	12
3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	12
3.3 PREDVIDENA RAZISKOVALNA METODOLOGIJA	12
3.3.1 Metode in tehnike zbiranja podatkov	12
3.3.2 Opis merskega instrumenta	13
3.3.3 Opis vzorca.....	14
3.3.4 Opis poteka raziskave in obdelave podatkov	15
3.4 REZULTATI	15
3.5 RAZPRAVA.....	23
3.5.1 Omejitve raziskave	28
3.5.2 Doprinos za stroko in nadaljnje raziskovalno delo.....	29
4 ZAKLJUČEK	30
5 LITERATURA	32
6 PRILOGE	
6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK	

KAZALO SLIK

Slika 1: Vrsta telesne dejavnosti anketiranih.....	19
--	----

KAZALO TABEL

Tabela 1: Demografski podatki	14
Tabela 2: Telesna dejavnost anketiranih	16
Tabela 3: Pomen telesne dejavnosti anketiranim	17
Tabela 4: Trajanje dnevne telesne dejavnosti med anketiranimi študenti	18
Tabela 5: Trajanje dnevne telesne dejavnosti glede na letnik anketiranih	18
Tabela 6: Trajanje dnevne telesne dejavnosti glede na študijski program anketiranih ..	18
Tabela 7: Vrsta telesne dejavnosti glede na letnik študija.....	20
Tabela 8: Vrsta telesne dejavnosti glede na študijski program	20
Tabela 9: Mnenje anketiranih glede telesne dejavnosti v času študija na daljavo	21
Tabela 10: Mnenje anketiranih o telesni dejavnosti v času študija na daljavo in pred tem glede na letnik študija.....	21
Tabela 11: Mnenje anketiranih o telesni dejavnosti v času študija na daljavo in pred tem glede na študijski program.....	22
Tabela 12: Samopercepcija telesne pripravljenosti anketiranih	22
Tabela 13: Samopercepcija telesne pripravljenosti glede na letnik anketiranih.....	23
Tabela 14: Samopercepcija telesne pripravljenosti glede na študijski program anketiranih	23

SEZNAM KRAJŠAV

OKS	Olimpijski komite Slovenije
IBM SPSS	International Business Machines Corporation Statistical Package for the Social Sciences

1 UVOD

Redna telesna dejavnost ima veliko pozitivnih učinkov na človeško telo in preprečuje nastanek mnogih bolezni. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization (WHO)) prav zaradi telesne nedejavnosti letno umre kar 3,2 milijona ljudi (Zlodej, 2018). Tudi študenti so skupina, ki se v sodobnem času sooča s številnimi obremenitvami in stresorji. Gibanje je lahko pomembna in vplivna sprememba v študentovem življenjskem slogu. Ne samo, da ima ugodne učinke na delovanje možganov, pomaga lahko tudi pri obvladovanju stresnih dejavnikov v življenju in ohranjanju zdravja, kar dodatno krepi počutje in vzdržljivost, da vztrajajo in so pri svojih dejavnostih produktivni. Morda ključ do izboljšanja študentove uspešnosti ni dodajanje več učnih ur njihovem že natrpanemu urniku, ampak vključitev dosledne vadbe v njihov življenjski slog (Active Singapore Government Agency Website, n.d.). Mojca Miholič (2013) je v raziskavi med slovenskimi študenti raziskovala njihov odnos do gibanja in ugotovila, da se v pogovoru s študenti velikokrat zazna želja, a brez prave motivacije za začetek rednega, zdravega gibanja. Študenti se pogosto pritožujejo o pomanjkanju prostega časa – 56% študentov ob študiju še občasno dela, kar 16 % pa jih dela po več kot 10 ur tedensko.

WHO (2022) opredeljuje gibanje kot vsak telesni gib, ki ga povzročajo skeletne mišice in zahteva porabo energije. Telesna dejavnost se nanaša na katero koli gibanje, tudi v prostem času, pri prevozu na kraj in z njega ali pri delu. Tako zmerna kot intenzivna telesna dejavnost izboljšujeta zdravje. Dokazano je, da redna telesna dejavnost pomaga preprečevati in obvladovati nenalezljive bolezni, kot so bolezni srca, možganska kap, sladkorna bolezen in več vrst raka. Pomaga tudi pri preprečevanju visokega krvnega tlaka, ohranjanju zdrave telesne mase ter izboljšanju duševnega zdravja, kakovosti življenja in dobrega počutja. Med priljubljene načine aktivnega življenja spadajo hoja, kolesarjenje, aktivna rekreacija in igra, ki jih lahko izvaja vsakdo na kateri koli ravni znanja in v veselje vseh. Redna telesna dejavnost vpliva na izboljšanje mišične in kardiorespiratorne kondicije, izboljšanje zdravja kosti in funkcionalnega zdravja, zmanjšuje tveganje za hipertenzijo, koronarno srčno bolezen, možgansko kap, sladkorno bolezen, različne vrste

raka (vključno z rakom dojk in debelega črevesa) in depresijo. Zmanjša tveganje za padce ter zlome kolka ali vretenc in pomaga ohranjati zdravo telesno maso (WHO, 2022).

Izhajajoč iz zapisanega je namen našega diplomskega dela raziskati odnos študentov do telesne dejavnosti. Slednje je pomembno pri načrtovanju dejavnosti promocije zdravja in izobraževanja.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 TELESNA DEJAVNOST

Redna telesna dejavnost predstavlja enega najučinkovitejših načinov preprečevanja prezgodnje smrti. WHO priporoča vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti, 75 minut intenzivne dejavnosti ali kombinacijo obeh na teden. Ne glede na telesno dejavnost je pomembno oceniti sedenje, saj je to povezano s povečano obolevnostjo in kardiovaskularnimi dejavniki tveganja. Do leta 2030 želi WHO zmanjšati razširjenost telesne nedejavnosti za 15 % po vsem svetu. Prehrana in telesna dejavnost neposredno vplivata na zdravstveno stanje odraslih in otrok. Ker je največji del svetovnega prebivalstva fizično nedejaven, se telesna nedejavnost šteje za javnozdravstveni problem, Telesna nedejavnost je dejavnik tveganja, skupaj s kajenjem, debelostjo in hipertenzijo (Romero-Blanco, et al., 2020).

Telesna vadba spodbuja kardiorespiratorno kondicijo in velja za glavno nefarmakološko terapijo skupaj s spremembo življenjskega sloga pri različnih kroničnih boleznih, zlasti boleznih srca in ožilja. Telesna vadba lahko pozitivno vpliva na različne dejavnike tveganja za srce in ožilje, vključno s telesno maso, krvnim tlakom, občutljivostjo na inzulin, presnovo lipidov in glukoze, delovanjem srca, delovanjem endotelija in sestavo telesne maščobe. Zaradi vse večje razširjenosti debelosti in drugih vrst presnovnih bolezni ter sedečega načina življenja je bilo ugotovljeno, da redna vadba zmerne intenzivnosti koristi zdravju srca in ožilja ter zmanjšuje splošno umrljivost zaradi bolezni. Vadba ponuja širok nabor ugodnih odzivov v srčno-žilnem sistemu, kot so izboljšana dinamika srčno-žilnega sistema, manjša razširjenost koronarnih bolezni srca in kardiomiopatij, povečana zmogljivost srčne rezerve in avtonomna regulacija (Wu, et al., 2019).

Telesna dejavnost odraslim prinaša številne koristi za njihovo zdravje. Zmanjšuje stopnjo splošne umrljivosti in umrljivosti zaradi bolezni srca in žilja, uravnava in nadzira na novo nastalo arterijsko hipertenzijo, nekatera na novo nastala rakava obolenja in na novo nastalo sladkorno bolezen tipa 2, prispeva k boljšemu duševnemu zdravju (zmanjšuje

simptome tesnobe in depresije), kognitivnemu delovanju in spanju ter zmanjšuje debelost. Odrasli naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj sto petdeset do tristo minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti. Priporočila smernic WHO za odrasle navajajo, da odrasli omejijo čas, ki ga preživijo sede. Čas sedenja, nadomeščen s telesno dejavnostjo katere koli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivnostjo), koristi zdravju. Intenzivnost telesne dejavnosti se lahko zelo enostavno oceni tako, da se spremlja občutek napora, zadihanosti in zmožnost govorjenja med telesno dejavnostjo (WHO, 2022).

Telesna dejavnost otrok in mladostnikov je povezana z manjšo možnostjo nastanka debelosti, boljšim kardio-metaboličnim zdravjem in boljšo telesno pripravljenostjo. V svetu manj kot 30 % otrok in mladostnikov izpolnjuje splošna priporočila za telesno dejavnost, ki določajo vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti na dan. Šole so lahko idealne lokacije za njeno izvajanje, saj otroci in mladostniki v večini delov sveta preživijo veliko časa na poti v šolo in iz nje ali med obiskovanjem šole (Neil-Sztramko, et al., 2021).

Skupek posameznikovih lastnosti, ki se nanašajo na sposobnost opravljanja telesnih dejavnosti, se imenuje telesna pripravljenost (Zlodej, 2018). Leta 2016 je Slovenija sodelovala v raziskavi Global Matrix 2.0 in dosegla najvišje mesto z najvišjo oceno telesne dejavnosti otrok in mladostnikov med 38 državami, ki so sodelovale v raziskavi (Mlinar, 2018). Na drugi strani pa so podatki za študente pokazali, da je stanje telesne pripravljenosti študentov Univerze v Ljubljani neustrezno (Jurak, et al., 2016). Pomemben dejavnik v tem kontekstu je promocija dobre telesne pripravljenosti, zlasti med študenti zdravstvenih disciplin (Turk, 2015). Z namenom spremljanja in nadaljnje promocije zdravja je skupina avtorjev oblikovala slovensko različico skupine testov za testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb, starih 18–65 let. Namen testiranj je ozavestiti ljudi o stanju njihove telesne pripravljenosti in jih spodbuditi k rednemu gibanju, s katerim bi si izboljšali zdravstveno stanje in počutje (Jakovljević, et al., 2017).

Sodoben način življenja postaja vse bolj telesno nedejaven in sedeč, kar se kaže v mnogih negativnih posledicah na našem organizmu, vsakodnevnem delovanju ter počutju. Za

ohranjanje in krepitev zdravja je pomembno izkoristiti vsako priložnost za gibanje ter skrajšati čas sedenja in mirovanja. Še posebej v času epidemije covid-19 je pomembno, da se tega zavedamo in med šolanjem na daljavo poskrbimo za dovolj gibanja. Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva tudi na zdravje posameznikov, ki so sicer redno telesno dejavni (Nacionalni inštitut za javno zdravje, (NIJZ), 2021a). Trenutna ocena po WHO kaže, da se vsak četrti odrasli in 81 % mladostnikov premalo giblje. Poleg tega se z gospodarskim razvojem držav povečuje stopnja nedejavnosti, ki lahko zaradi spremenjenih prometnih vzorcev, večje uporabe tehnologije za delo in rekreacijo, kulturnih vrednot in vse več sedenja doseže tudi do 70 %. Večja telesna nedejavnost vpliva na zdravstvene sisteme, okolje, gospodarski razvoj, blaginjo skupnosti in kakovost življenja. Da bi zmanjšali škodljive učinke velike količine sedenja na zdravje, bi morali odrasli stremeti k izvajanju večje količine zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, kot je priporočeno (WHO, 2022). Debelost predstavlja velik zdravstveni problem po svetu in je povezana z večjo razširjenostjo številnih zdravstvenih stanj, med drugim sladkorne bolezni, hipertenzije, bolezni srca in ožilja, nekaterih oblik raka in kostno-mišičnih obolenj (Celik & Yildiz, 2021). Telesna nedejavnost je eden glavnih dejavnikov tveganja za smrtnost zaradi nenalezljivih bolezni. Tveganje za smrt pri premalo dejavnih ljudeh je za 20 % do 30 % večje kot pri dovolj dejavnih ljudeh. Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva na zdravje tudi tistih posameznikov, ki sicer dosegajo priporočila za telesno dejavnost (WHO, 2022).

Telesna dejavnost ter gibanje prinašata številne fiziološke in psihosocialne koristi. Spremembe življenjskega sloga so vključno z zmanjšanimi zmožnostmi telesne dejavnosti povzročile naraščanje čezmerne telesne mase in debelosti ter s tem povezanih zdravstvenih težav. Slabo telesno in duševno zdravje, vključno s presnovnimi in srčno-žilnimi obolenji, se vedno več pojavlja v mlajših letih (Hills, et al., 2015). Koristi telesne dejavnosti in vadbe za zdravje so očitne; skoraj vsakomur lahko koristi, če postane bolj telesno dejaven (Warburton, et al., 2017). Sami najbolje poznamo sebe in svoje morebitne telesne omejitve, zato naj velja, da je v podporo vsaka telesna dejavnost, ki je opravimo toliko, kot zmoremo (NIJZ, 2021b).

2.2 POMEN TELESNE DEJAVNOSTI ZA ŠTUDENTE

Telesna dejavnost je pomembna za vse vidike zdravja, vendar kljub temu večina študentov še ni dovolj aktivna na področju telesne dejavnosti. Kljub prizadevanjem za zmanjšanje telesne nedejavnosti študenti pogosto ne dosegajo priporočene ravni telesne dejavnosti, ki je potrebna za doseganje koristi za zdravje. Za veliko študentov prehod na univerzo predstavlja spremembe, ki predstavljajo oviro za izvajanje telesne dejavnosti in se zaradi tega njihova dejavnost še dodatno zmanjša (Brown, et al., 2024).

Za študente je telesna dejavnost pomembna na več področjih. Telesna dejavnost podpira učenje. Raziskave iz področja nevroznanosti, osredotočene na izboljšanje izvršilne funkcije in metakognicije, opredeljujejo telesno dejavnostjo kot orodje, ki lahko izboljša izvršilne funkcije, kot je delovni spomin ter sposobnost hitrega sklepanja in abstraktnega razmišljanja za reševanje problemov. Izvršilna funkcija nam omogoča prožno prilagajanje našega vedenja pri zasledovanju cilja z usklajevanjem naših misli in dejanj ter vključuje veščine, kot je uravnavanje naših čustev ali vedenja za doseg cilja. Močne izvršilne sposobnosti so povezane s pozitivnim vedenjem, zdravimi odločitvami ter večjim uspehom v šoli in na trgu dela. Metakognicija nam omogoča hitro sklepanje, da rešimo problem ali smo ustvarjalni, in je povezana z učinkovitim učenjem (DeGreeff, et al., 2016; Daramola & Aribasoye, 2023). Gillet (2021) navaja 10 področij, kjer telesna dejavnost doprinese koristi študentom: 1) Boljša osredotočenost v procesu izobraževanja – ko se možgani po telesni dejavnosti aktivirajo, se študenti lahko bolje koncentrirajo; 2) Izboljšana prisotnost na predavanjih – študenti, ki se redno ukvarjajo s telesno dejavnostjo, imajo manj možnosti, da bodo zboleli in zato manj izostajajo od pouka; 3) Boljša uspešnost pri študiju – študenti, ki so telesno dejavni, imajo boljše ocene; 4) Močno, zdravo telo – študenti, ki razvijejo rutino za telesno dejavnost, ko so mlajši, zmanjšajo tveganje za debelost, bolezni srca, visok krvni tlak in druge bolezni in stanja, ki jim spremenijo življenje; 5) Izboljšana kakovost spanja – boljši spanec poveča sposobnost koncentracije in obvladovanja stresa; 6) Manjše tveganje za anksioznost in depresijo – telesna dejavnost pomaga pri sproščanju endorfinov, hormonov dobrega počutja, ki pomagajo zmanjšati stres in s tem lajšajo občutke tesnobe in depresije; 7) Razvija boljše socialne sposobnosti in veščine reševanja problemov – sodelovanje v

dejavnostih, ki vključujejo delo z drugimi v timu ali skupini, pomaga študentom razviti pozitivne socialne veščine in veščine reševanja problemov; 8) Izgradi samozavest – telesna dejavnost, pri kateri je študent uspešen, pomaga zgraditi samozavest; 9) Poveča se raven energije – redna telesna dejavnost poviša nivo energije; 10) Zabava – telesna dejavnost nudi zadovoljstvo. Podobno so ugotovili tudi Alkhateeb in sodelavci (2019), ko so raziskovali koristi telesne dejavnosti za študente. Ugotovitve raziskave so strnili v tri večje sklope: »Vadba izboljša videz mojega telesa«, »Vadba zame zmanjša občutke stresa in napetosti« in »Vadba je dobra zabava zame«. Glavne prepoznane koristi telesne dejavnosti so bile izboljšanje oblike telesa, izguba telesne mase, izboljšanje zdravja in izogibanje boleznim (Alkhateeb, et al., 2019). Študenti so izkazali visoko stopnjo strinjanja o koristih telesne dejavnosti tudi na področjih psihološkega konteksta in fizične zmogljivosti (Kgokong & Parker, 2020).

Dejavniki, kot so starost, spol in zdravstveno stanje, vplivajo na telesno dejavnost, ki jo posamezniki izvajajo. Tudi pri študentih velja, da sta starost in stan povezana s stopnjo telesne dejavnosti (Al-Baho, et al., 2016; Chaabna, et al., 2022; Alkhawaldeh, et al., 2024). Drugi dejavniki, povezani s telesno dejavnostjo, so motivacija, razpoložljiv čas in vidiki, povezani s telesno podobo ali fizičnim videzom. Zato je zdrav življenjski slog treba spodbujati med ljudmi vseh starosti, saj prej kot se navada zdravega življenjskega sloga oblikuje, večja je verjetnost, da se bo ukoreninila. Obstaja več dejavnikov, ki lahko olajšajo ali ovirajo vedenjske navade – eden izmed pomembnih je prehod iz srednješolskega izobraževanja na univerzo. V tem času mladi odrasli pomembno oblikujejo svoje vedenjske navade, zato so zdrave navade, ki jih pridobijo na tej stopnji, bistvene za ohranjanje navad v prihodnjih letih (Romero-Blanco, et al., 2020).

Kot navedeno raziskave kažejo, da je telesna dejavnost učinkovita za krepitev fizičnega, duševnega in kognitivnega zdravja. Upoštevanje pomena telesne dejavnosti lahko študentom pomaga doseči visok akademski potencial in oblikovati funkcionalno spoprijemanje s stresom, ki ga povzroča proces študija. Zato je pomembno raziskovanje področja v različnih kontekstih (Brown, et al., 2024).

2.2.1 Telesna dejavnost študentov v času študija na daljavo

11. marca 2020 je bila razglašena pandemija. Vzpostavljene so bile omejitve glede številnih dejavnosti: športne dvorane, rekreacijski centri, telovadnice... so bile zaprte, prepovedana so bila druženja, izobraževanje je potekalo od doma, prav tako izvajanje nekaterih služb. Posledično so bili študenti ena od skupin oseb, ki so bili deležni velikih sprememb že v prvem valu pandemije. Kot že omenjeno, je tudi Slovenija skušala z ukrepi omejiti širjenje koronavirusa. Ustavila je javno življenje, kamor sodi tudi zaprtje izobraževalnih ustanov. Slednje se je izkazalo kot učinkovit ukrep in za nekaj časa se je šolanje izvajalo na daljavo. S pomočjo tehnologije je bil omogočen relativno normalen izobraževalni proces, študentje so tako ohranjali stike s prijatelji in družino, kljub temu, da niso zapustili domov (Akalović, 2022).

Gallé, et al., (2020), so pri italijanskih študentih ugotovili, da se je v obdobju zaprtja pomembno podaljšal čas sedenja in znižala raven telesne dejavnosti. Podobno so ugotovili tudi drugi avtorji. Pri fizioterapevtih in študentih fizioterapije so opazili, da je bila telesna dejavnost v času zaprtja manjša kot v obdobju pred zaprtjem, se je pa občutno povečal njihov čas sedenja (Singh, et al., 2020; Almeheyawi, et al., 2024). Romero-Blanco s sodelavci (2020) ugotavljajo podobno. V času zaprtja se je povečal čas sedenja tako pri moških kot pri ženskah, povečali so se tudi simptomi anksioznosti in depresije. V tem kontekstu so bili podani predlogi, da bi morali učitelji ukrepati z dodeljevanjem nalog, ki od študentov zahtevajo redno telesno dejavnost tudi doma (Beserra, et al., 2022). Namreč, ukrep omejitve gibanja je povzročil, da so študenti omejili svojo telesno dejavnost. Ena tretjina študentov, ki so v srednji šoli imeli zmerno visoko raven telesne dejavnosti, je ob prihodu na univerzo postala neaktivna. V šolskem okolju pa študenti obiskujejo predmete telesne vzgoje, ki lahko pozitivno vplivajo na aktiven življenjski slog. Telesna vzgoja ima prednost v tem, da spodbuja aktiven slog življenja in povečuje telesno dejavnost. Medtem pa nekatere raziskave kažejo, da ima pri mladostnikih pri spodbujanju telesne dejavnosti večjo vlogo vpliv staršev kot vpliv učiteljev telesne vzgoje, ne glede na starost, spol in telesno stanje (Apriyanto & Adi, 2021).

Raziskave kažejo, da se je telesna dejavnost študentov v času študija na daljavo zmanjšala. Slednje je pričakovano. Pomemben vidik dejstva zmanjšanja telesne dejavnosti pa je načrtovanje prihodnih dejavnosti in promocija telesne dejavnosti glede na ohranjanje izobraževanja na daljavo (Beserra, et al., 2022).

2.3 TELESNA NEDEJAVNOST ŠTUDENTOV

Fizična nedejavnost negativno vpliva na telesno zdravje, zlasti na mišično-skeletne strukture. Povezuje se z večjimi strukturnimi spremembami v hrbtenici in invalidnostjo v primerjavi s telesno aktivnimi posamezniki, zato jo opredeljujemo kot dejavnik tveganja za bolečine v križu. Po drugi strani pa sta redna telesna vadba in aktiven življenjski slog ključna za preprečevanje in nadzor kroničnih nenalezljivih bolezni ter za boljšo mobilnost in funkcionalno sposobnost (Lopes Eloi, et al., 2021). Študenti so pripravljeni porabiti več časa za študij kot za telesno dejavnost (Anuar, et al., 2021). Vedenja, povezana z zdravjem, lahko v veliki meri oblikujemo in utrdimo v poznem obdobju adolescence, pri čemer se pogosto ohranijo tudi v odrasli dobi. Ohranjanje telesne dejavnosti je ključno za ohranjanje splošnega zdravja in dobrega počutja (Daramola & Aribasoye, 2023; Roberts, et al., 2024).

Pomembno je poudariti, da preprosta ozaveščenost o koristih telesne dejavnosti ne vodi nujno do sprememb v vedenju. Kar se tiče sedenja, je bilo ugotovljeno, da so študenti večinoma poročali o osmih urah sedenja na delovni dan (Roberts, et al., 2024).

Redna zmerno intenzivna telesna dejavnost, ki ustreza ali presega smernice za telesno dejavnost, ne zadostuje za izravnavo škodljivih učinkov, ki izhajajo iz dolgotrajnega sedenja, zato je skrb vzbujaajoče, da tudi zelo aktivni športniki sedijo toliko kot njihovi vrstniki. Ugotovljeno je, da osem in več ur sedenja na dan poveča tveganje za umrljivost zaradi vseh vzrokov za 58 %, neodvisno od zmerno intenzivne telesne dejavnosti, drugih ravni telesne dejavnosti ter drugih tveganj in spremenljivk, vključno s starostjo (Swartzendruber & Croteau, 2020). Študenti veliko časa preživijo sede, vendar pa lahko prav tako pogosto naredijo odmore med daljšim sedenjem, zlasti z vključevanjem v nadzorovane prakse in druge obštudijske dejavnosti, ki se običajno izvajajo v drugi

polovici študijskega programa. Verjame se, da lahko izvajanje odmorov med sedečim delom, s podaljšanimi intervali, izboljša kondicijo in zdravstveno stanje študentov (Barros, et al., 2023; Roberts et al., 2024). Razlogi za pogost sedeč življenjski slog so preživljanje časa pred zasloni, pomanjkanje motivacije, natrpan urnik, draga športna oprema, pomanjkanje igralnih površin, zdravstvene težave, slabo poznavanje koristi telesne dejavnosti, nezadostno poznavanje in nesprejemanje telesne dejavnosti (Gomes Guedes, et al., 2019). Z neudeležbo v telesnih dejavnostih so povezani tudi razlogi, kot so občutek slabega počutja, kajenje in čas, namenjen učenju (Gula, 2022). Upad zanimanja za šport in telesno dejavnost nasploh med otroki in mladimi se je povečal tudi zaradi tehnološkega napredka, urbanizacije in nasilja (Carballo-Fazanes, et al., 2020). Zmanjšanje sedenja lahko poveča telesno dejavnost in izboljša zdravje, kar nakazujejo ugotovitve novih ciljev vedenjskih intervencij in novi načini razmišljanja o posegih za povečanje splošne telesne dejavnosti v populaciji (Keadle, et al., 2018). V zadnjih letih smo bili zaradi izolacije priča spremembam v fizičnem zdravju (Morrison, et al., 2020). Ugotovitve, ki povezujejo sedenje s slabim zdravjem, so spodbudile intenzivne raziskave na celotnem spektru javnozdravstvenih in biomedicinskih raziskovalnih disciplin (Keadle, et al., 2018). Herbert, et al. (2024), so preko raziskave, ki so jo izvedli v univerzitetnem okolju v letu 2022, predlagali promocijo visokih miz v predavalnicah, kar je močno prispevalo k zmanjšanemu času sedenja med študenti in pozitivnim izkušnjam udeležencev. Vendar pa vprašanje, ali bodo študentje izkoristili visoke mize v predavalnicah, ostaja odprto. Obstaja možnost, da se visoke mize vpeljejo tudi v druge prostore, kjer običajno študenti sedijo, s tem pa skrajšamo čas sedenja med študenti. Kellner in Faas (2022) sta izvedla raziskavo, v kateri so študenti začeli z izobraževanjem na daljavo, pred tem pa so bili vključeni v pripravljeno intervencijo. Intervencija je vključevala sporočila, ki so udeležence spodbujala k odmoru med sedenjem in vključitvi v nizko intenzivno telesno dejavnost. Sporočila so bila zasnovana v slogu načrta »čepotem« in so bila kot taka namenjena povečanju akcijskega in prilagoditvenega načrtovanja udeležencev. Udeleženci v intervencijski skupini so dvakrat na dan (zjutraj in zvečer) prejeli sporočila, ki so vključevala neposredne pozive za prekinitev sedenja s specifičnimi primeri zamenjave sedenja. Študenti so uspešno kombinirali sedenje in ne-sedenje.

Telesno dejavnost spodbujajo ali zavirajo notranje in zunanje ovire. Zunanje ovire so opredeljene kot nekaj, nad čimer posameznik nima nadzora, medtem ko so notranje ovire dejavniki, ki jih določa osebnost in določitev posameznika (Herazo-Beltran, et al., 2017). Primer notranjih ovir je pomanjkanje energije. Študenti, vključeni v več dejavnosti, so poročali o pomanjkanju energije, počutili so se utrujeni in izčrpani, kar je bil pomemben vzrok telesne nedejavnosti. Zaradi prenatrpanega urnika jim primanjkuje energije, so pod stresom in želijo počivati, namesto da bi se ukvarjali s telesno dejavnostjo (Saleema, et al., 2018). Zunanja ovira pri telesni dejavnosti je socialna podpora. Mladi odrasli, ki so deležni podpore njihove okolice (prijatelji, družina...) za udeležbo v telesnih dejavnostih, so na tak način motivirani in se bolj pogosto ukvarjajo s telesno dejavnostjo (Eskiler & Küçükibis, 2019). Eden najpogostejših negativnih zunanjih dejavnikov, ki vplivajo na telesno dejavnost v študentski populaciji, je pomanjkanje prostega časa zaradi ritma študijskega procesa ter obveznosti v družbenem in družinskem življenju (Aceijas, et al., 2016; Sabharwal, 2018; Kljajević, et al., 2021). Druge pomembne izkazane ovire za izvajanje telesne dejavnosti med študenti so še omejene možnosti telesne dejavnosti zaradi nezadostnega števila mest za izvajanje zelene telesne dejavnosti, zasedenost ustreznih/zelenih mest za izvajanje telesne dejavnosti ter lokacija mest za izvajanje zelene telesne dejavnosti (Alkhateeb, et al., 2019; Alkhawaldeh, et al., 2024). Najpogostejše izpostavljena ovira turških študentov pa je bila, da jih vadba utruja (Özkul, 2021).

Glede na navedeno se kaže potreba, da se na nacionalnih in mednarodnih ravneh uskladi pristope, ki omogočajo telesno dejavnost in jo spodbujajo za vse državljane. Politika mora državljanom zagotoviti dostop do zunanjih površin, vključno z zelenimi površinami, bistveno spremeniti učne načrte in ohraniti odprto športno infrastrukturo (Morrison, et al., 2020). Nujno je spodbujati, uvajati in izvajati programe zdravega načina življenja odraslih in telesne dejavnosti ter jih ciljano usmerjati na neaktivno populacijo, kamor sodijo tudi študenti. Telesna dejavnost ne poveča samo telesne pripravljenosti, pomembno izboljša tudi duševno zdravje (Anuar, et al., 2021).

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA

Namen diplomskega dela je raziskati in ugotoviti morebitne spremembe v odnosu do telesne dejavnosti med študenti fizioterapije v času študija.

Cilji diplomskega dela so:

- Ugotoviti, koliko so študenti fizioterapije telesno dejavni.
- Ugotoviti načine telesne dejavnosti študentov fizioterapije.
- Ugotoviti telesno dejavnost študentov fizioterapije v času študija na daljavo.
- Ugotoviti, kakšna je samopercepcija telesne pripravljenosti med študenti fizioterapije.

3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

- RV1: Koliko časa študenti fizioterapije namenijo telesni dejavnosti?
- RV2: Za katero telesno dejavnost se študenti fizioterapije najpogosteje odločijo?
- RV3: Kakšna je bila po samooceni študentov fizioterapije telesna dejavnost v času študija na daljavo v primerjavi s telesno dejavnostjo pred tem?
- RV4: Kakšna je samopercepcija telesne pripravljenosti med študenti fizioterapije?

3.3 PREDVIDENA RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

V empiričnem delu je bila uporabljena deskriptivna metoda kvantitativnega raziskovanja.

3.3.1 Metode in tehnike zbiranja podatkov

Z deskriptivno metodo dela smo pregledali literaturo različnih avtorjev. Empirični del je oblikovan z uporabo kvantitativnega raziskovanja. Teoretični del smo oblikovali na podlagi literature, ki smo jo poiskali v knjižnici Fakultete za zdravstvo Angele Boškin in

podatkovnih bazah WILEY, CINAHL, COBISS, PubMed ter spletnem brskalniku Google učenjak in Obzorniku zdravstvene nege. S pomočjo zbrane literature in virov smo predstavili pomen rednega gibanja za zdravje študentov, posledice za zdravje zaradi premalo gibanja, priporočila glede gibanja za študente, telesno dejavnost študentov, ukrepe za izboljšanje telesne dejavnosti, telesno pripravljenost in promocijo zdravja. Ključne iskalne besedne zveze, po katerih smo iskali literaturo v slovenskem jeziku, so bile: »gibanje«, »telesna dejavnost«, »telesna pripravljenost«, »mladostniki«, »študenti«, »fizioterapija«, »zdrav življenjski slog«. Ključne besede v angleškem jeziku so bile: »movement«, »physical activity«, »physical readiness«, »adolescents«, »students«, »physiotherapy«, »healthy lifestyle«. V podatkovnih bazah WILEY in CINAHL smo uporabili Boolov operator AND (slo. IN). V diplomskem delu je uporabljena literatura, ki ni starejša od 10 let. Z namenom ustreznega izbora podatkov smo uporabili omejitvene kriterije iskanja, in sicer: dostopnost celotnega besedila člankov, vsebinsko ustreznost, obdobje od 2014 do 2024 ter angleški in slovenski jezik.

3.3.2 Opis merskega instrumenta

Vprašalnik smo oblikovali izključno za namen in cilje diplomskega dela. Vprašalnik smo sestavili po zgledu avtorja Lunežnik (2016). Sestavljen je iz treh sklopov vprašanj. V prvem sklopu smo uporabili zaprti tip vprašanj, kjer so vprašanja, ki se nanašajo na demografske značilnosti anketirancev – spol, starost, letnik študija in način študija (redni ali izredni). Drugi sklop smo oblikovali z namenom pridobiti podatke o telesni dejavnosti in telesni pripravljenosti študentov fizioterapije; povprečen čas trajanja telesne dejavnosti na dan; vrsta telesne dejavnosti; raven telesne dejavnosti; posledice telesne nedejavnosti; samoocena količine telesne dejavnosti; najpogostejše ovire anketirancev za telesno nedejavnost; najljubša telesna dejavnost; mesta, kjer anketiranci najraje izvajajo telesno dejavnost; pomen telesne dejavnosti; spodbuda k telesni dejavnosti za anketirance; telesna pripravljenost. Tretji sklop smo naslovili »Sedenje in študij«. S tem sklopom smo ugotavljali mnenje študentov o sedenju ob študiju, na daljavo in v živo, morebitne spremembe položaja telesa (sedenje – stanje) v času študija na daljavo, prekinitve daljšega obdobja sedenja s krajšimi obdobji stanja, vstajanja in razgibavanja.

3.3.3 Opis vzorca

Uporabili smo neslučajnostni namenski vzorec, pri čemer so bili naša ciljna populacija študenti fizioterapije vseh letnikov (vključno z absolventi), tako redni kot izredni, na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin. Vprašalnik je bil poslan vsem 151 študentom fizioterapije. Pridobili smo 143 izpolnjenih vprašalnikov. Izključili smo nepopolno izpolnjene vprašalnike ($n = 21$) in preostalih 122 vključili v raziskavo. Realizacija vzorca je bila 80,8 %.

V tabeli 1 so prikazani demografski podatki anketiranih. Sodelovalo je 99 (81,1 %) žensk in 23 (18,9 %) moških. Večina anketiranih je bila v starostni skupini 21–23 let, 55 (45,1 %), nekoliko manj je bilo mlajših od 20 let, 29 (23,8 %). 19 (15,6 %) anketiranih je bilo v starostni skupini 24–26 let. Najmanj 5 (4,1 %) anketiranih je bilo v starostni skupini 26–28 let. V enakem deležu so v raziskavi sodelovali anketirani iz prvega letnika in absolventi, obojih je bilo 42 (34,7 %), nadalje jih je bilo 22 (18,2 %) iz 3. letnika in 15 (12,4 %) iz 2. letnika.

Tabela 1: Demografski podatki

		n = 122	%
Spol	Moški	23	18,9
	Ženski	99	81,1
Starost	< 20 let	29	23,8
	21–23 let	55	45,1
	24–26 let	19	15,6
	26–28 let	5	4,1
	28 let ali več	14	11,5
Letnik študija	1. letnik	42	34,7
	2. letnik	15	12,4
	3. letnik	22	18,2
	Absolvent	42	34,7
Študijski program	Redni	46	37,7
	Izredni	76	62,3

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež

V raziskavi je sodelovalo več študentov izrednega 76 (62,3 %) kot rednega 46 (37,7 %) študijskega programa (tabela 1).

3.3.4 Opis poteka raziskave in obdelave podatkov

Po odobritvi dispozicije (Komisija za diplomska in poddiplomska zaključna dela Fakultete za zdravstvo Angele Boškin) ter po odobritvi raziskave (Komisija za znanstveno-raziskovalno in razvojno dejavnost) smo vprašalnik poslali vsem študentom študijskega programa Fizioterapija Fakultete za zdravstvo Angele Boškin. Anketiranim je bila zagotovljena anonimnost. Vprašalnik je bil prostovoljen. Prav tako smo študente seznanili z vsebino raziskave.

Po pridobitvi izpolnjenih vprašalnikov smo zbrane podatke analizirali. Pridobljene podatke smo uredili s programom Microsoft Office Excel 2013 in jih obdelali s pomočjo računalniškega programa IBM SPSS Statistics for Windows, Version 29.0 (IBM Corp., New York). Za statistično analizo smo uporabili opisno statistiko, pri spremenljivkah smo uporabili frekvence in odstotke. Pri opisni statistiki smo s pomočjo pridobljenih odgovorov poskušali ugotoviti razlike med spremenljivkami. Pri bivariatni statistiki smo od statističnih testov uporabili hi-kvadrat test. Pri odgovarjanju na raziskovalna vprašanja in interpretaciji rezultatov smo upoštevali statistično značilnost ($p = 0,05$). Če je bila ta manjša od 0,05, smo vedeli, da prihaja do statistično pomembnih značilnosti: »Če je raven 5-odstotna ali manjša, tedaj rečemo, da je razlika statistično pomembna« (Cenčič, 2009, p. 96). V diplomskem delu smo rezultate prikazali tabelarično, grafično in opisno.

3.4 REZULTATI

V nadaljevanju smo predstavili podatke o telesni dejavnosti anketiranih. Iz tabele 2 je razvidno, da je največji delež anketiranih telesno dejavnih in brez omejitev 99 (84,6 %). 10 (8,5 %) anketiranih je navedlo, da so kljub omejitvam telesno dejavni. Najmanjši delež anketiranih 8 (6,8 %) je navedel, da niso telesno dejavni, čeprav so brez omejitev.

Anketirani so prav tako opredelili svojo raven telesne dejavnosti. Rezultati so pokazali, da je največji delež anketiranih 60 (52,2 %) telesno dejavnih več kot dvakrat na teden, nekoliko manj 43 (37,4 %) je telesno dejavnih do vključno dvakrat na teden. Najmanj anketiranih 5 (4,3 %) je kategoriziranih športnikov po kategorizaciji OKS in trenirajo vsaj

petkrat na teden. Večina anketiranih 115 (94,3 %) je navedla, da pozna posledice telesne nedejavnosti. Okoli polovica anketiranih 60 (52,2 %) meni, da niso dovolj telesno dejavni, medtem ko jih 46 (40,0 %) meni, da so telesno dovolj dejavni. 9 (7,8 %) anketiranih ne ve, če so dovolj telesno dejavni.

Tabela 2: Telesna dejavnost anketiranih

Vprašanje	n = 122	%
Ali ste telesno dejavni?	99	84,6
Sem telesno dejaven/-na in nimam omejitev.	8	6,8
Nisem telesno dejaven/-na, čeprav nimam omejitev.	10	8,5
Kljub omejitvam sem telesno dejaven/-na.	0	0,0
Ne, zaradi bolezni.	0	0,0
Ne, zaradi invalidnosti.		
Opredelite svojo raven telesne dejavnosti:		
Sem telesno dejaven/-na in se s telesno dejavnostjo in/ali športom ukvarjam do vključno 2-krat/teden.	43	37,4
Sem telesno dejaven/-na in se s telesno dejavnostjo in/ali športom ukvarjam več kot 2-krat/teden.	60	52,2
Sem registriran/-a športnik/-ca in treniram do 5- ali večkrat/teden.	7	6,1
Sem kategoriziran/-a (kategorizacija OKS) športnik/-ca in treniram vsaj petkrat/teden.	5	4,3
Ali poznate posledice telesne nedejavnosti?		
Da.	115	94,3
Ne.	7	5,7
Ali menite, da ste dovolj telesno dejavni?		
Da.	46	40,0
Ne.	60	52,2
Ne vem.	9	7,8

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež

Preverili smo tudi, katera so najljubša mesta študentom za izvajanje telesne dejavnosti in kaj jim pomeni telesna dejavnost. Rezultate smo predstavili v tabeli 3.

Največji delež anketiranih najraje telovadi v naravi 67 (58,3 %). Za veliko manj anketiranih je najljubše mesto za izvajanje telesne dejavnosti fitnes center 23 (20,0 %) in telovadnica 13 (11,3 %). 12 (10,4 %) anketiranih je kot najljubše mesto za izvajanje telesne dejavnosti navedlo drugo (en anketirani je navedel bazen, dva anketiranca sta navedla atletski stadion, ostalih devet je navedlo doma). Največji delež anketiranih navaja, da jim telesna dejavnost predstavlja dobro počutje 63 (54,8 %), sledijo krepitev telesa 38 (33,0 %) in drugo v bistveno manjšem deležu.

Tabela 3: Pomen telesne dejavnosti anketiranim

Vprašanje	n = 122	%
Katera so vaša najljubša mesta za izvajanje telesne dejavnosti?		
V naravi.	67	58,3
V telovadnici.	13	11,3
V fitnes centru.	23	20,0
Drugo.	12	10,4
Kakšen je pomen telesne dejavnosti za vas?		
Druženje s prijatelji.	4	3,5
Dobro počutje.	63	54,8
Hujšanje.	4	3,5
Krepitev svojega telesa.	38	33,0
Napor.	2	1,7
Drugo.	4	3,5
Kdo ali kaj vas spodbudi k telesni dejavnosti?		
(Obvezni) treningi v klubih/društvih.	10	8,7
Želim si bolje izgledati, zato treniram.	22	19,1
Mobilna aplikacija.	1	0,9
Plačilo fitnesa, skupinskih vadb ipd.	3	2,6
Družina/sorodniki/prijatelji/partner.	10	8,7
Preveč časa/dolgčas.	2	1,7
Boljše počutje na koncu treninga.	59	51,3
Zdravstveno stanje (npr. bolečina v križu, poškodba ipd.).	4	3,5
Drugo.	4	3,5

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež

Največji delež anketiranih navaja, da jih k telesni dejavnosti spodbuja boljše počutje na koncu treninga (59; 51,3 %), kot razlog videz (22; 19,1 %), sledijo obvezni treningi (10; 8,7 %) in družina/sorodniki/prijatelji/partner (10; 8,7 %). Štirje anketirani navajajo sprostitev, življenjske navade in sprehod s psom (tabela 3).

V nadaljevanju smo predstavili rezultate kot odgovore na zastavljena raziskovalna vprašanja.

Odgovori na 1. RV: Koliko časa študenti fizioterapije namenijo telesni dejavnosti?

Skoraj tretjina anketiranih (34; 29,1 %) je navedla, da so dnevno telesno dejavni od 30 do 45 minut, nekoliko manj (26; 22,2 %) jih je telesno dejavnih 45–60 minut in v enakem deležu (26; 22,2 %) 60 minut in več, medtem ko jih je 25 (21,4 %) dnevno telesno dejavnih od 10 do 30 minut. Najmanj anketiranih (6; 5,1 %) je telesno dejavnih do 10 minut na dan (tabela 4).

Tabela 4: Trajanje dnevne telesne dejavnosti med anketiranimi študenti

Kolikšen je vaš čas trajanja telesne dejavnosti na dan?	n	%
0–10 minut	6	5,1
10–30 minut	25	21,4
30–45 minut	34	29,1
45–60 minut	26	22,2
60 minut in več	26	22,2

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež

V nadaljevanju smo preverili, kako se trajanje telesne dejavnosti anketiranih razlikuje glede na letnik študija (tabela 5) in glede na študijski program (tabela 6).

Trajanje dnevne telesne dejavnosti se ni statistično značilno razlikovalo glede na letnik anketiranih (hi-kvadrat = 8,208; $p = 0,769$) (tabela 5).

Tabela 5: Trajanje dnevne telesne dejavnosti glede na letnik anketiranih

			Trajanje dejavnosti				
			0–10 minut	10–30 minut	30–45 minut	45–60 minut	60 minut in več
Letnik	1	n	1	8	11	7	11
		% znotraj letnika	2,6	21,1	28,9	18,4	28,9
	2	n	0	1	5	5	4
		% znotraj letnika	0,0	6,7	33,3	33,3	26,7
	3	n	1	5	6	4	5
		% znotraj letnika	4,8	23,8	28,6	19,0	23,8
	Absolvent	n	4	11	12	9	6
		% znotraj letnika	9,5	26,2	28,6	21,4	14,3

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež; hi-kvadrat = 8,208; $p = 0,769$

Trajanje dnevne telesne dejavnosti se ni statistično značilno razlikovalo glede na študijsko smer anketiranih (hi-kvadrat = 4,000; $p = 0,406$) (tabela 6).

Tabela 6: Trajanje dnevne telesne dejavnosti glede na študijski program anketiranih

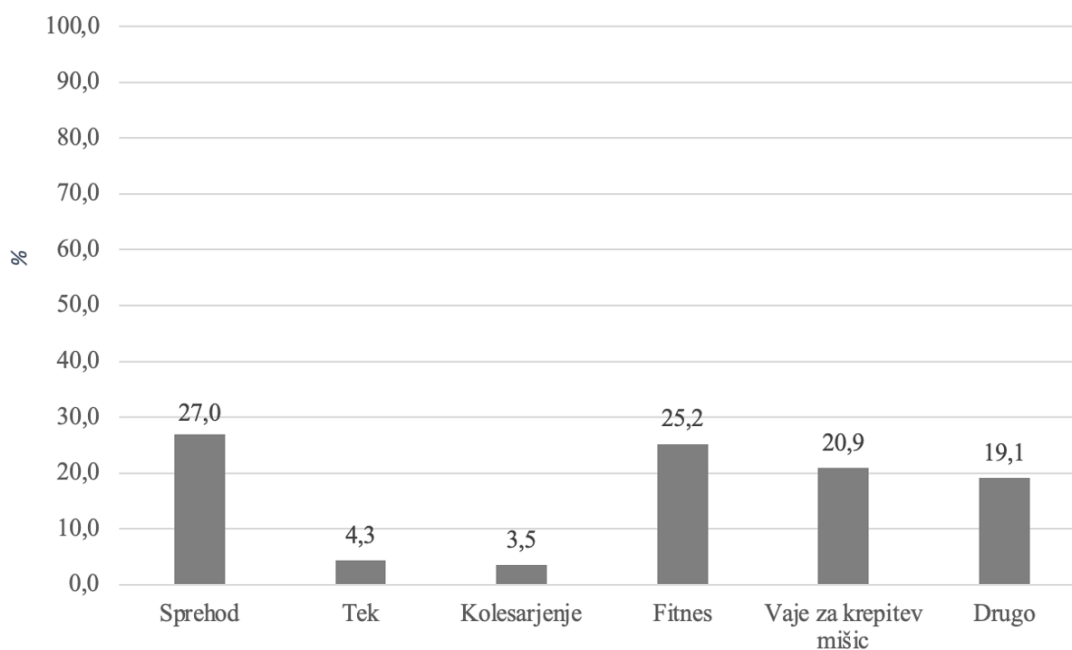
			Trajanje dejavnosti				
			0–10 minut	10–30 minut	30–45 minut	45–60 minut	60 minut in več
Študijski program	Redni	n	1	12	11	8	12
		% znotraj št. programa	2,3	27,3	25,0	18,2	27,3

			Trajanje dejavnosti				
			0–10 minut	10–30 minut	30–45 minut	45–60 minut	60 minut in več
	Izredni	n	5	13	23	18	14
		% znotraj št. programa	6,8	17,8	31,5	24,7	19,2

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež; hi-kvadrat = 4,000 p = 0,406

Odgovori na 2. RV: Za katero telesno dejavnost se študenti fizioterapije najpogosteje odločijo?

Iz slike 1 je razvidno, da največ anketiranih hodi na sprehode (27,0 %), nekoliko manj jih obiskuje fitnes (25,2 %) in dela vaje za krepitev mišic (20,9 %). 19,1 % je navedlo, da se ukvarjajo z drugo telesno dejavnostjo, med katerimi so: jahanje, hoja v hribe, pilates, joga, plavanje, odbojka, ples, nogomet itd.



Slika 1: Vrsta telesne dejavnosti anketiranih

V nadaljevanju smo preverili, kako se vrsta telesne dejavnosti anketiranih razlikuje glede na letnik študija (tabela 7).

Iz tabele 7 je razvidno, da se vrsta telesne dejavnosti ni statistično značilno razlikovala glede na letnik študija anketiranih (hi-kvadrat = 23,892; p = 0,067).

Tabela 7: Vrsta telesne dejavnosti glede na letnik študija

			Sprehod	Tek	Kolesarje nje	Fitnes	Vaje za krepitev mišic	Drugo
Letnik	1.	n	13	1	0	11	7	6
		% znotraj letnika	34,2	2,6	0,0	28,9	18,4	15,8
	2.	n	1	2	0	5	5	2
		% znotraj letnika	6,7	13,3	0,0	33,3	33,3	13,3
	3.	n	5	2	2	8	2	2
		% znotraj letnika	23,8	9,5	9,5	38,1	9,5	9,5
	Absolvent	n	12	0	2	5	10	11
		% znotraj letnika	30,0	0,0	5,0	12,5	25,0	27,5

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež; * hi-kvadrat = 23,892; p = 0,067

Prav tako smo preverili, kako se vrsta telesne dejavnosti razlikuje glede na študijski program. Rezultate smo predstavili v tabeli 8. Vrsta telesne dejavnosti se ni statistično značilno razlikovala glede na študijski program (hi-kvadrat = 8,476; p = 0,132).

Tabela 8: Vrsta telesne dejavnosti glede na študijski program

			Sprehod	Tek	Kolesarjen je	Fitnes	Vaje za krepitev mišic	Drugo
Študijski program	Redni	n	11	2	0	8	14	7
		% znotraj št. programa	26,2	4,8	0,0	19,0	33,3	16,7
	Izredni	n	20	3	4	21	10	15
		% znotraj št. programa	27,4	4,1	5,5	28,8	13,7	20,5

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež; * hi-kvadrat = 8,476; p = 0,132

Odgovori na 3. RV: Kakšna je bila po samooceni študentov fizioterapije telesna dejavnost v času študija na daljavo v primerjavi s telesno dejavnostjo pred tem?

Približno polovica 59 (52,2 %) anketiranih meni, da so v času študija na daljavo presedeli več kot pri študiju v živo. Da niso presedeli več v času študija na daljavo, meni 28 (24,8 %) anketiranih, po drugi strani pa jih 26 (23,0 %) meni, da so enako časa presedeli v času študija na daljavo kot tudi v živo.

Največ anketiranih študentov 63 (55,3 %) je pomislilo, da bi sedeče študijsko mesto lahko zamenjali za stoječe, vendar tega niso storili. 35 (30,7 %) anketiranih ni pomislilo, da bi lahko svoje sedeče študijsko mesto zamenjali za stoječe, medtem ko je 16 (14,0 %) anketiranih pomislilo in tudi zamenjalo svoje sedeče študijsko mesto za stoječe. Večina anketiranih študentov 98 (86,0 %) pa je obdobja daljšega sedenja prekinjala s krajšimi obdobji stanja vstajanja, razgibavanja ipd. (tabela 9).

Tabela 9: Mnenje anketiranih glede telesne dejavnosti v času študija na daljavo

Vprašanje	n = 122	%
Se vam zdi, da ste v času študija na daljavo presedeli več kot pri študiju v živo?		
Da.	59	52,2
Ne.	28	24,8
Enako.	26	23,0
Ste pomislili, da bi svoje sedeče študijsko mesto lahko zamenjali za stoječe?		
Da, to sem tudi storil/-a.	16	14,0
Da, vendar tega nisem storil/-a.	63	55,3
Ne.	35	30,7
Ste obdobje daljšega sedenja prekinjali s krajšimi obdobji stanja, vstajanja, razgibavanja ipd.		
Da.	98	86,0
Ne.	16	14,0

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež

Rezultati so pokazali, da se mnenje o tem, koliko so študenti presedeli v času študija na daljavo in v živo, ni statistično značilno razlikovalo glede na letnik ($hi = 9,349$; $p = 0,155$) (tabela 10).

Tabela 10: Mnenje anketiranih o telesni dejavnosti v času študija na daljavo in pred tem glede na letnik študija

			Se vam zdi, da ste v času študija na daljavo presedeli več kot pri študiju v živo?		
			Da	Ne	Enako
Letnik	1	n	16	8	12
		% znotraj letnika	44,4	22,2	33,3
	2	n	7	7	2
		% znotraj letnika	40,0	46,7	13,3
	3	n	13	6	2
		% znotraj letnika	61,9	28,6	9,5
	Absolvent	n	23	7	10
		% znotraj letnika	57,5	17,5	25,0

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež; hi -kvadrat = 9,349; $p = 0,155$

Rezultati so pokazali, da se mnenje o tem, koliko so študenti presedeli v času študija na daljavo in v živo, ni statistično značilno razlikovalo glede na študijski program ($\chi^2 = 4,180$; $p = 0,124$) (tabela 11).

Tabela 11: Mnenje anketiranih o telesni dejavnosti v času študija na daljavo in pred tem glede na študijski program

			Se vam zdi, da ste v času študija na daljavo presedeli več kot pri študiju v živo?		
			Da	Ne	Enako
Št. program	Redni	n	24	6	12
		% znotraj št. programa	57,1	14,3	28,6
	Izredni	n	35	22	14
		% znotraj št. programa	49,3	31,0	19,7

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež; χ^2 -kvadrat = 4,180; $p = 0,124$

Odgovori na 4. RV: Kakšna je samopercepcija telesne pripravljenosti med študenti fizioterapije?

Iz tabele 12 je razvidno mnenje največjega deleža (62; 53,9 %) anketiranih, da je njihova telesna pripravljenost dobra. Nekoliko manj jih meni, da je njihova telesna pripravljenost srednja (40; 34,8 %). Najmanj anketiranih (6; 5,2 %) meni, da je njihova telesna pripravljenost slaba. Večina anketiranih (88; 76,5 %) načrtno izboljšuje/ohranja telesno pripravljenost.

Tabela 12: Samopercepcija telesne pripravljenosti anketiranih

Vprašanje	n = 122	%
Kako bi ocenili lastno telesno pripravljenost?		
Odlično.	7	6,1
Dobro.	61	53,9
Srednje.	40	34,8
Slabo.	6	5,2
Ali načrtno izboljšujete/ohranjate telesno pripravljenost?		
Da.	88	76,5
Ne.	27	23,5

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež

V nadaljevanju smo preverili, če se samopercepcija telesne pripravljenosti razlikuje pri anketiranih glede na letnik (tabela 13) oz. študijski program (tabela 14).

Rezultati so pokazali, da se samopercepcija telesne pripravljenosti anketiranih študentov ni statistično značilno razlikovala glede na letnik (hi-kvadrat = 8,152; $p = 0,519$) (tabela 13).

Tabela 13: Samopercepcija telesne pripravljenosti glede na letnik anketiranih

			Samopercepcija telesne pripravljenosti			
			Odlična	Dobra	Srednja	Slaba
Letnik	1	n	1	23	13	1
		% znotraj letnika	2,6	60,5	34,2	2,6
	2	n	2	9	3	1
		% znotraj letnika	13,3	60,0	20,0	6,7
	3	n	2	10	9	0
		% znotraj letnika	9,5	47,6	42,9	0,0
	Absolvent	n	2	19	15	4
		% znotraj letnika	5,0	47,5	37,5	10,0

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež; hi-kvadrat = 8,152; $p = 0,519$

Prav tako se samopercepcija telesne pripravljenosti anketiranih študentov ni statistično značilno razlikovala glede na študijski program (hi-kvadrat = 3,101; $p = 0,376$) (tabela 14).

Tabela 14: Samopercepcija telesne pripravljenosti glede na študijski program anketiranih

			Samopercepcija telesne pripravljenosti			
			Odlična	Dobra	Srednja	Slaba
Št. program	Redni	n	4	24	11	2
		% znotraj št. programa	9,5	57,5	26,2	4,8
	Izredni	n	3	37	29	4
		% znotraj št. programa	4,1	50,7	39,7	5,5

Legenda: n = število odgovorov; % = odstotni delež; hi-kvadrat = 3,101; $p = 0,376$

3.5 RAZPRAVA

Namen naše raziskave je bil raziskati in ugotoviti morebitne spremembe v odnosu do telesne dejavnosti med študenti fizioterapije v času študija. Fizioterapevti so namreč ključni akterji pri promociji zdravja, preprečevanju in zdravljenju nenalezljivih bolezni, pa vendar študenti dodiplomskega študija fizioterapije ne izvajajo telesne dejavnosti na zadovoljivi ravni. Fizioterapevti, ki ne izvajajo tega, o čemer učijo paciente, niso tako učinkoviti vzorniki kot tisti, ki tudi sami sledijo smernicam promocije zdravja. Glede na sodobni svet (starajoča populacija, kronična obolenja...) je izjemno pomembno, da tudi

fizioterapevti prevzamejo vodilno vlogo v promociji zdravja. Zato je pomembno, da so študenti fizioterapije opremljeni s potrebnimi kompetencami ter da se med študijem vzpostavi odnos do lastne in širše telesne dejavnosti (Kgokong & Parker, 2020). Kljub zavedanju o pomembnosti telesne dejavnosti kar polovica študentov meni, da niso dovolj telesno dejavni. Ta ugotovitev odpira vprašanja o ovirah za izvajanje telesne dejavnosti. Pomanjkanje časa zaradi študijskih obveznosti in drugih dejavnikov je pogosto navedeno kot ovira za redno telesno dejavnost. Študenti zdravstvenih ved se pogosto soočajo z intenzivnim urnikom izobraževanja, kar otežuje vključitev redne telesne dejavnosti v njihov vsakdan. Poleg tega lahko napačna percepcija o tem, kaj pomeni dovolj telesne dejavnosti, vodi k občutku, da ne dosegajo priporočil, čeprav so v resnici morda dovolj telesno dejavni (Aceijas, et al., 2016; Sabharwal, 2018; Kljajević, et al., 2021).

V raziskavi smo si postavili štiri cilje oz. štiri raziskovalna vprašanja. Prvi cilj je bil ugotoviti, koliko so študenti fizioterapije telesno dejavni. Hočevar (2015) navaja, da je 60 % študentom telesna dejavnost zelo pomembna v življenju in da se zavedajo pozitivnih koristi telesne dejavnosti za zdravje. Podobno ugotavlja Grum (2023). Tudi naša raziskava je ugotovila, da je večina študentov fizioterapije telesno dejavni ter da se zavedajo pomena telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja in dobrega počutja, kar je spodbuden podatek. Pri največjem odstotku študentov rednega študijskega programa traja dnevna telesna dejavnost od 10 do 30 minut. Pri najmanjšem odstotku anketiranih študentov traja dnevna telesna dejavnost od 0 do 10 minut. Pri izrednem študijskem programu največ študentov nameni dnevni telesni dejavnosti 30 do 45 minut. Najmanj študentov pa nameni dnevni telesni dejavnosti 0 do 10 minut. WHO (2022) priporoča vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden, kar večina študentov v tej raziskavi izpolnjuje ali presega. Do podobnih ugotovitev je prišel tudi Zlodej (2018), ki ugotavlja, da je telesna dejavnost študentov fizioterapije v primerjavi s priporočili WHO zadovoljiva.

Kateri so načini telesne dejavnosti študentov fizioterapije, je bil naš drugi postavljeni cilj. Alagappan in sodelavci (2022) ugotavljajo, da se študenti fizioterapije najpogosteje ukvarjajo z aerobiko in jogo, sledita hoja in vaje za moč. Poročajo tudi o teku, kolesarjenju in plavanju. Udeleženci raziskave se s telesno dejavnostjo najpogosteje

ukvarjajo doma, manj pa v telovadnici ali drugje (Alagappan, et al., 2022). Nasprotno naša raziskava ugotavlja, da večina študentov najraje izvaja telesno dejavnost v naravi, kar poudarja pomen svežega zraka in naravnega okolja za dobro počutje. Največ anketiranih hodi na sprehode, v fitnes, ukvarjajo se z jahanjem, s hojo v hribe, s pilatesom, z jogo, s plavanjem, z odbojko, s plesom, z nogometom itd. Podobno Zlodej (2018) ugotavlja, da se več kot četrtina študentov v prostem času ukvarja z različnimi športi: jadranje, kolesarjenje, tek, pa tudi namizni tenis, odbojka, ples, plezanje, košarka, umetnostno drsanje, fitnes, karate. Alagappan in sodelavci (2022) ugotavljajo, da se večina udeležencev raziskave ukvarja s telesno dejavnostjo, ki izboljšuje telesno pripravljenost in zdravje, nekateri zato, da obvladujejo svojo telesno maso in za svoj zunanji videz, najmanj pa se jih ukvarja s telesno dejavnostjo zaradi užitka in zabave (Alagappan, et al., 2022). Naša raziskava pokaže podobno – študenti ne le, da izvajajo telesno dejavnost zaradi zdravstvenih koristi, ampak jo tudi povezujejo s sprostitvijo in obnovo energije. To potrjuje ugotovitev, da je boljše počutje po telesni dejavnosti glavni motivator za več kot polovico anketirancev. Po drugi strani pa estetski razlogi, kot je izboljšanje videza, niso prevladujoči motivator, kar kaže na bolj zdrav odnos študentov do telesne dejavnosti, ki ni osredotočena le na telesni videz. Največ študentov rednega študijskega programa se odloča za vaje za krepitev mišic. Noben študent se ne odloča za kolesarjenje. Pri izrednem študijskem programu se največ študentov odloča za fitnes, medtem ko se jih najmanj odloča za tek.

Podobno so ugotovili v raziskavi, ki so jo opravili Sklempe Kokic in sodelavci (2019), da so študenti fizioterapije in družboslovja poročali o visoki stopnji telesne dejavnosti. Vendar ta raziskava poleg visoke stopnje telesne dejavnosti navaja tudi problem razširjenosti simptomov mišično-skeletne bolečine, ki bi lahko bila posledica sedentarnega načina življenja (Sklempe Kokic, et al., 2019). Izobraževalne institucije, še posebej tiste, ki izobražujejo prihodnje zdravstvene delavce, imajo pomembno vlogo pri spodbujanju telesne dejavnosti in zdravega načina življenja med študenti. Spodbujanje telesne dejavnosti v univerzitetnem okolju, kot so npr. športne dejavnosti ali prakse, lahko pozitivno vpliva na zdravje in dolgoročne življenjske navade študentov (Plotnikoff, et al., 2015; Kgokong & Parker, 2020). Vključitev telesne dejavnosti v študijski program in spodbujanje aktivnih odmorov bi lahko študentom pomagalo k ohranitvi aktivnega

življenjskega sloga tudi med intenzivnim študijem. Prav tako lahko univerze spodbujajo uporabo aktivnih oblik prevoza, kot sta hoja ali kolesarjenje, kar bi zmanjšalo čas, ki ga študenti preživijo sede (Romero-Blanco, et al., 2020). Kljub temu da je večina študentov fizično aktivnih, raziskava kaže, da je še vedno prisotna skupina študentov, ki niso dovolj telesno dejavni ali imajo težave z integracijo telesne dejavnosti v svoj vsakdan. Kot kažejo ugotovitve raziskave (Herbert, et al., 2024), bi lahko izboljšali ozaveščenost o tem, koliko telesne dejavnosti je potrebno za ohranjanje zdravja, z dodatnimi intervencijami na ravni univerz, ki bi spodbujale redno telesno dejavnost in zmanjševale sedenje. Priporočila vključujejo redne dejavnosti na prostem, dostop do športnih objektov, visoke mize v predavalnicah in promocijo zdravih življenjskih navad skozi univerzitetne programe.

Glede na navedeno smo si v raziskavi postavili tretji cilj oz. tretje raziskovalno vprašanje – ugotoviti telesno dejavnost študentov fizioterapije v času študija na daljavo glede na njihovo samooceno. Naša raziskava je obravnavala vpliv pandemije COVID-19 na telesno dejavnost in sedenje študentov. Več kot polovica anketiranih je poročala, da so med študijem na daljavo več sedeli. To je v skladu z ugotovitvami različnih raziskav (Gallé, et al., 2020; Singh, et al., 2020; Akalović, 2022; Almeheyawi, et al., 2024), ki so potrdile, da je pandemija znatno zmanjšala raven telesne dejavnosti in povečala čas sedenja med študenti po vsem svetu. Dolgotrajno sedenje je povezano s povečanimi zdravstvenimi tveganji, kot so bolečine v hrbtu, debelost in bolezni srca in ožilja (Lopes Eloi, et al., 2021). Nizka stopnja telesne dejavnosti in sedeči način življenja sta postala glavni problem javnega zdravja v razvitih državah, tudi med mladim prebivalstvom (Sklempe Kokic, et al., 2019). To poudarja nujnost prekinjanja sedenja s krajšimi odmori za gibanje, kar je ključno za preprečevanje negativnih posledic dolgotrajnega sedenja (Lopes Eloi, et al., 2021). Pri študentih fizioterapije naše fakultete ugotavljamo, da približno polovica anketiranih študentov meni, da so v času študija na daljavo presedeli več kot pri študiju v živo. Največ anketiranih študentov je pomislilo, da bi sedeče delovno mesto lahko zamenjali za stoječe, kar je spodbuden podatek. Kljub temu pa je najmanj anketiranih študentov pomislilo in tudi zamenjalo svoje sedeče delovno mesto za stoječe. Prav tako je večina anketiranih študentov obdobja daljšega sedenja prekinjala s krajšimi obdobji stanja, vstajanja, razgibavanja ipd. Visoka stopnja telesne dejavnosti ni nujno

povezana z nizko stopnjo oziroma količino sedenja. Tudi tisti študenti fizioterapije, ki so telesno dejavni, poročajo o precejšnji količini sedenja (Matusiak-Wieczorek, et al., 2020; Grum, 2023). Največ študentov rednega programa fizioterapije meni, da so v času študija na daljavo presedeli več kot pri študiju v živo. Najmanj študentov istega programa meni, da v času študija na daljavo niso presedeli več kot pri študiju v živo. Največ študentov izrednega programa prav tako meni, da so v času študija na daljavo presedeli več kot pri študiju v živo. Najmanj študentov istega programa meni, da so v času študija na daljavo presedeli enako kot pri študiju v živo. V nasprotju z navedenim nekateri avtorji (Plotnikoff, et al., 2015; Kgokong & Parker, 2020) opozarjajo na upad telesne dejavnosti med študenti v primerjavi s količino telesne dejavnosti pred vstopom v študijski proces. Poudarjajo pomen visokošolskih institucij pri promociji zdravja in zdravega življenjskega sloga. Poleg fizičnih težav (bolečine v hrbtu, debelost, bolezni srca in ožilja), ki jih prinaša nizka stopnja telesne dejavnosti, avtorji Singh, et al. (2020), opozarjajo tudi na psihične težave. Opozarjajo na povezanost nizke stopnje telesne dejavnosti zaradi pandemije COVID-19 in slabšega psihičnega zdravja. Prepoznani so bili pojavi depresije, anksioznosti, nespečnosti ter pogosta uporaba alkoholnih pijač (Singh, et al., 2020; Srivastav, et al., 2020). Navedeno še bolj pokaže na nujnost in dobrobit redne in zadostne telesne dejavnosti med študenti fizioterapije in sovпада z ugotovitvami iz teoretičnega dela, ki poudarjajo pomen redne telesne dejavnosti za preprečevanje prezgodnje smrti in zmanjšanje tveganja za kronične bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, debelost in sladkorna bolezen (Romero-Blanco, et al., 2020).

Raziskovanje pomena telesne dejavnosti in posledice nezadostne telesne dejavnosti je odprlo naše četrto raziskovalno vprašanje oziroma četrti cilj – ugotoviti, kakšna je samopercepcija telesne pripravljenosti med študenti fizioterapije. Wikipedia navaja, da je telesna pripravljenost »značilnost oziroma stanje telesa in njegova zmožnost opravljati določene naloge. Telesna pripravljenost je normalno dosežena skozi pravilno prehrano, določeno stopnjo fizične dejavnosti oziroma vadbe in počitka« (Wikipedia, n.d.). Glede na opredelitev, da je telesna pripravljenost stanje in zmožnost telesa, da opravlja naloge, je postavljen cilj na mestu, saj lahko upad telesne dejavnosti med študenti fizioterapije pomeni tudi slabšo telesno pripravljenost. Telesna pripravljenost je pomemben dejavnik zdravja in dobrega počutja (Horvat Tišlar, 2024). Poleg tega poklic fizioterapevta zahteva

razmeroma visoko stopnjo telesne pripravljenosti. To je posledica njihove narave dela, ki od njih zahteva veliko dvigovanja in prenašanja pacientov, nudenja fizične opore pacientom ter nenazadnje predpisovanje vadbe za ohranjanje in izboljšanje telesne dejavnosti ne samo pacientom, temveč tudi športnikom (Mirza, et al., 2022). Glede na našo raziskavo dobra polovica študentov fizioterapije meni, da so dobro telesno pripravljeni ter telesno pripravljenost načrtno izboljšujejo in ohranjajo. Tudi Zlodej (2018) navaja podobne rezultate. V nasprotju s temi ugotovitvami nekateri avtorji navajajo, da stanje telesne pripravljenosti študentov fizioterapije ni zadovoljivo (Mirza, et al., 2022; Horvat Tišlar, 2024). V naši raziskavi največ študentov rednega programa meni, da je njihova samopercepcija telesne pripravljenosti dobra. Najmanj študentov rednega programa meni, da je njihova samopercepcija telesne pripravljenosti slaba. Pri izrednem programu prav tako največ študentov meni, da je njihova samopercepcija telesne pripravljenosti dobra in najmanj študentov izrednega programa meni, da je njihova samopercepcija telesne pripravljenosti slaba. Slednje je pogosto povezano z nizko stopnjo telesne dejavnosti. Študenti z redno telesno dejavnostjo in sodelovanjem pri športnih dejavnostih imajo odlično telesno pripravljenost v primerjavi s študenti, ki nimajo redne telesne dejavnosti (Jabeen & Sarmila, 2022).

3.5.1 Omejitve raziskave

Omejitev raziskave predstavlja majhno število sodelujočih v anketi in omejitev na eno fakulteto, saj so nanjo lahko odgovarjali samo študenti naše fakultete. Ne moremo trditi, da bi bili rezultati ankete enaki pri študentih druge fakultete. Predlagamo, da se načrtuje izvedba raziskave na še drugih fakultetah. Na tak način bi dobili vpogled v še več različnih mnenj ter možnost primerjave med študenti pred in v času študija na daljavo. Žal dobljenih rezultatov ne gre posploševati na študente študijskega programa fizioterapija na ravni celotne države. Bi pa bilo vsekakor zanimivo primerjati rezultate raziskav, ki obravnavajo študente fizioterapije in pa fizioterapevte ter študente drugih študijskih smeri.

3.5.2 Doprinos za stroko in nadaljnje raziskovalno delo

Diplomsko delo obravnava tudi okolje, ki se je oblikovalo v času študija na daljavo ter prilagoditev življenja v tem času. Ugotavljamo, da je slaba telesna dejavnost med mladimi pomembna tema in problematika sodobnega časa in sveta. Povečuje se delež sedečega načina življenja, povezanega z uporabo mnogih sodobnih tehnologij. Z rezultati našega diplomskega dela smo pokazali, da je imel čas, ki ga je zaznamovala pandemija COVID-19, negativen vpliv na količino telesne dejavnost pri študentih fizioterapije na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin. Navkljub omejitvam lahko raziskava podaja usmeritve ne le za promocijo in dvig gibalne dejavnosti študentom fizioterapije, temveč tudi za iskanje alternativ sedentarnim vedenjem, ki nas spremljajo v vsakdanjem življenju. To lahko predstavlja izhodišče za nadaljnje raziskave.

4 ZAKLJUČEK

Zaradi pandemije koronavirusne bolezni 2019 se je ustavilo javno življenje, s tem pa tudi organizirane oblike rekreativne telesne dejavnosti. Karantena lahko povzroči velike spremembe v življenjskem slogu, ki med drugimi dejavniki vključujejo tudi spremembe pri telesni dejavnosti. Karanteno lahko primerjamo s socialno izolacijo, kjer se zmanjša telesna dejavnost in podaljša čas sedenja. Poleg tega ima lahko nedejavnost velik vpliv na splošno počutje, še posebej na počutje posameznikov, ki so sicer redno telesno dejavni.

S postavljenimi raziskovalnimi vprašanji in doseženimi cilji smo dosegli namen diplomskega dela. Ugotovili smo, da so bile najpomembnejše spremembe v času študija v obdobju pandemije COVID-19, ko se je pri študentih povečala količina sedenja, poleg tega so izkusili nove ovire za izvajanje telesne dejavnosti. Urniki študijske dejavnosti so natrpani, zato so študenti morali na novo prilagoditi svoje vsakdanje življenje.

Naša raziskava je ugotovila, da je večina študentov fizioterapije telesno dejavnih in se zavedajo pomena telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. S pomočjo vprašalnika smo pridobili zanimiv podatek, da dnevni telesni dejavnosti namenijo manj časa študenti rednega študijskega programa, medtem ko ji največ časa namenijo študentje izrednega programa. Večina študentov najraje izvaja telesno dejavnost v naravi. Največ študentov rednega študijskega programa se odloči za vaje za krepitev mišic. Pri izrednem študijskem programu se največ študentov odloči za fitnes, medtem ko se jih najmanj odloči za tek. Študenti obeh programov menijo, da so v času študija na daljavo presedeli več kot pri študiju v živo. Najmanj študentov je zamenjalo svoje sedeče delovno mesto za stoječe, kljub temu je večina anketiranih študentov obdobja daljšega sedenja prekinjala s krajšimi obdobji stanja, vstajanja, razgibavanja ipd. Največ študentov obeh programov meni, da je njihova samopercepcija telesne pripravljenosti dobra in najmanj študentov obeh programov meni, da je njihova samopercepcija telesne pripravljenosti slaba. Dobra polovica študentov fizioterapije meni, da so dobro telesno pripravljeni ter telesno pripravljenost načrtno izboljšujejo in ohranjajo. S to ugotovitvijo smo izpolnili pričakovanja naše raziskave. Zadovoljiv je podatek, da kljub oviram in pandemiji študenti še vedno vidijo svojo telesno pripravljenost kot dobro.

Raziskava potrjuje pozitivne vidike telesne dejavnosti med študenti fizioterapije, vendar tudi izpostavlja nekatere izzive, kot so pomanjkanje časa, napačne percepcije o zadostni količini telesne dejavnosti ter negativni vpliv dolgotrajnega sedenja med pandemijo COVID-19.

Z dodatnim ozaveščanjem, podporo in prilagoditvami v izobraževalnem procesu lahko univerze pomembno prispevajo k izboljšanju telesne dejavnosti študentov, kar bo dolgoročno izboljšalo njihovo telesno in duševno zdravje. Menimo, da bi bilo v prihodnosti treba bolj ozaveščati o pomenu telesne dejavnosti ter mlajšo populacijo spodbujati k večji telesni dejavnosti oz. prekinitvi daljših sedečih obdobj.

5 LITERATURA

Aceijas, C., Bello-Corassa, R., Waldhäuslin, S., Lambert, N. & Cassar, S., 2016. Barriers and determinants of physical activity among UK university students. *European Journal of Public Health*, 26(1), pp. 174-255. 10.1093/eurpub/ckw174.255.

Active Singapore Government Agency Website, n.d. *How regular exercise benefits performance and well-being in students*. [online] Available at: <https://www.activesgcircle.gov.sg/activehealth/read/movebetter/how-regular-exercise-benefits-performance-and-well-being-in-students> [Accessed 15 Avgust 2023].

Akalović, P., 2022. *Sedenje in telesna dejavnost študentov fizioterapije v času COVID-19: diplomsko delo*. Jesenice: Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin.

Alagappan, T.R., Avaiya, M., Hania, V., Gohil, R. & Ladani, V., 2022. Knowledge, Attitude, and Practice (KAP) of Exercise among Physiotherapy Students in Gujarat State. *Journal of Physiotherapy*, 2(2), pp. 16-21. 10.26463/rjpt.2_2_5.

Al-Baho, A.K., Al-Naar, A., Al-Shuaib, H., Panicker, J.K. & Gaber, S., 2016. Levels of physical activity among Kuwaiti adults and perceived barriers. *The Open Public Health Journal*, 9(1), pp. 77-87. 10.2174/1874944501609010077.

Alkhateeb, S.A., Alkhameesi, N.F., Lamfon, G.N., Khawandanh, S.Z., Kurdi, L.K., Faran, M.Y. & 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), pp. 1-7. 10.1186/s12889-019-8093-2.

Alkhawaldeh, A., Abdalrahim, A., ALBashtawy, M., Ayed, A., Al Omari, O., ALBashtawy, S., Suliman, M., Oweidat, I.A., Khatatbeh, H., Alkhawaldeh, H., Al Dameery, K., Alsaraireh, M. & Alhroub, N., 2024. University Students' Physical

Activity: Perceived Barriers and Benefits to Physical Activity and Its Contributing Factors. *SAGE Open Nursing*, 10, pp. 1-9. 10.1177/23779608241240490.

Almeheyawi, R., Alsini, A., Aljadrawi, B., Alshehri, R..A., Althobaiti, R., Alrubeai, A., Alzahrani, H., Alshehri, F. & Alshehre, Y., 2024. Impact of online learning on physical activity during COVID-19 lockdown period among female undergraduate students in Saudi Arabia: a crosssectional study. *PeerJ*, 12. 10.7717/peerj.16579.

Anuar, A., Hussin, N.Z.M.H., Maon, S.N., Hassan, N.M., Abdullah, M.Z., Mohd, I.H. & 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/IJARBSS/v11-i5/9934.

Apriyanto, R. & Adi, S., 2021. Effectiveness of online learning and physical activities study in physical education during pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), pp. 64-70. 10.33369/jk.v5i1.14264.

Barros, G.R., Dos Santos, S.F.D.S., Andaki, A.C.R. & de Sousa, T.F., 2023. Association between Physical Activity and Sitting Time Related to Excess Body Weight in Brazilian University Students. *Portuguese Journal of Public Health*, 41(2), pp. 102-110. 10.1159/000530858.

Beserra, V., Nussbaum, M., Navarrete, M. & Garrido, N., 2022. Online physically active academic lessons in COVID-19 times: A pilot study. *Teaching and Teacher education*, 116, pp. 1-13. 10.1016/j.tate.2022.103750.

Brown, C.E.B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M. & Segrave, R. A., 2024. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behavior. *BMC Public Health*, 24(1), p. 418. 10.1186/s12889-023-17621-4.

Carballo-Fazanes, A., Rico-Diaz, J., Baracula-Furelos, R., Rey, E., Rodríguez-Fernández, J.E., Varela-Casal, C. & Abelairas-Gómez, C., 2020. Physical activity habits and determinants, sedentary behaviour and lifestyle in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), pp. 1-15. 10.3390/ijerph17093272.

Celik, O. & Yildiz, B.O., 2021. Obesity and physical exercise. *Minerva endocrinology*, 46(2), pp. 131-144. 10.23736/S2724-6507.20.03361-1.

Cenčič, M., 2009. *Kako poteka pedagoško raziskovanje: primer kvantitativne empirične neeksperimentalne raziskave*. 1st ed. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Chaabna, K., Mamtani, R., Abraham, A., Maisonneuve, P., Lowenfels, A.B. & Cheema, S., 2022. Physical activity and its barriers and facilitators among university students in Qatar: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), p. 7369. 10.3390/ijerph19127369.

Daramola, M.A. & Aribasoye, R.M., 2023. Effect of Physical Activity, Exercise and Sedentary Behaviour on Academic Performance of Students in Higher Institutions. *European Journal of Theoretical and Applied Sciences*, 1(6), pp. 547-556. 10.59324/ejtas.2023.1(6).55.

DeGreeff, A., Hartman, E., Mullender-Wijnsma, M.J., Bosker, R.J., Doolaard, S. & Visscher, C., 2016. Long-term effects of physically active academic lessons on physical fitness and executive functions in primary school children. *Health Education Research*, 31(2), pp. 185-194. 10.1093/her/cyv102.

Eskiler, E. & Küçükibis, H.F., 2019. Sources of Social Support in Physical Activity Participation: The Moderating Effect of Gender. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(3), pp. 80-88. 10.17220/ijpes.2019.03.009.

Gallè, F., Sabella, E.A., Ferracuti, S., De Giglio, O., Caggiano, G., Protano, C., Valeriani, F., Parisi, E.A., Valerio, G., Liguori, G., Montagna, M.T., Romano Spica, V., Da Molin, G., Orsi, G.B., & Napoli, C., 2020. Sedentary Behaviors and Physical Activity of Italian Undergraduate Students during Lockdown at the Time of CoViD-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6171. 10.3390/ijerph17176171.

Gillet, S., 2021. *10 Benefits of Physical Activity for Students*. [online] Available at: <https://www.prnewswire.com/news-releases/10-benefits-of-physical-activity-for-students-301414560.html> [Accessed 3 August 2024].

Gomes Guedes, N., Venícios de Oliveira Lopes, M., Martins da Silva, V., Jales Rodrigues Farias, L., Alexandrino da Silva, L. & Costa Bessa, C., 2019. Clinical validation of factors associated with sedentary lifestyle in adolescents. *Revista da Rede de Enfermagem de Nordeste*, 20, pp. 1-8. 10.15253/2175-6783.20192040395.

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

Gula, L.P., 2022. The Emerging Sedentary Lifestyle of The 21st Century Junior High School Students. *The SKY-International Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 6, pp. 1-17. 10.2139/ssrn.4306993.

Herbert, E., Reck, H., Green, R. & Bryan, C., 2024. Reducing Sitting among College Students by Promoting Standing Work Stations in Hallways: A Pilot Feasibility Study. *Journal of Health and Physical Literacy*, 3(1), pp. 1-16. 10.1016/j.amepre.2012.05.027.

Herazo-Beltrán, Y., Pinillos, Y., Vidarte, J., Crissien, E., Suarez, D. & García, R., 2017. Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: A cross-sectional study. *Brazilian Journal of physical therapy*, 21(1), pp. 44-50. 10.1016/j.bjpt.2016.04.003.

Hills, A.P., Dengel, D.R. & Lubans, D.R., 2015. Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), pp. 74-368. 10.1016/j.pcad.2014.09.010.

Hočevar, B. 2015. *Mnenje študentov o predmetu šport v osnovni in srednji šoli: magistrsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Horvat Tišlar, M., 2024. *Assessing level of physical fitness among physiotherapists to decrease their workrelated musculoskeletal disorders: doktorska disertacija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta.

Jabeen, A. & Sarmila, D., 2022. Study of Physical Fitness Index in Physiotherapy Students by Using Modified Harvard Step Test. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 16(12), pp. 135-148. 10.9734/ajarr/2022/v16i12457.

Jakovljević, M., Knific, T. & Petrič, M., 2017. *Priročnik za preiskovalce – Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Jurak, G., Kovač, M., Pajek, B.M., Leskošek, B., Sorić, M., Dobovičnik, L., Radi, P., Strel, J. & Starc, G., 2016. *Diagnostika telesnega in gibalnega razvoja študentske populacije v Sloveniji – pilotni projekt: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Keadle, S.K., Conroy, D.E., Buman, M.P., Dunstan, D.W. & Matthews, C.E., 2018. Targeting Reductions in Sitting Time to Increase Physical Activity and Improve Health. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(8), pp. 1572-1582. 10.1249/MSS.0000000000001257.

Kellner, M. & Faas, F., 2022. Get up, stand up: a randomized controlled trial to assess the effectiveness of a messenger-based intervention to reduce sedentary behavior in university students. *Journal of Public Health*, 31, pp. 1921-1929. 10.1007/s10389-022-01747-7.

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.

Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M. & Sporiš, G., 2021. Physical Activity and Physical Fitness among University Students-A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), pp. 1-12. 10.3390/ijerph19010158.

Lopes Eloi, D.R., Veiga Quemelo, P.R. & Alves de Sousa, M.N., 2021. Influence of Physical activity and time in the sitting position on the condition of low back pain among university students. *Columna*, 21(1), pp. 1-4. 10.1590/S1808-185120222101253794.

Lunežnik, Š., 2016. *Odnos odraslih ljudi do gibanja: diplomsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede.

Matusiak-Wieczorek, E., Lipert A., Kochan, E. & Jegier, A., 2020. The time sitting does not always mean a low level of physical activity. *BMC Public Health*, 20(1), pp. 1-5. 10.1186/s12889-020-8396-3.

Miholič, M., 2013. *Zdravje študentov*. [online] Available at: <https://www.zdstudenti.si/aktualno/strokovni-prispevki/zdravje-studentov/> [Accessed 5 June 2023].

Mirza, F.T., Noor, N., Noor, I.H. & Latir, A., 2022. Level of Physical Fitness among Physiotherapy Students in Public Universities in Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(15), pp. 36-42. 10.47836/mjmhs18.s15.6.

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

Morrison, S.A., Starc, G. & Jurak, G., 2020. *Ukrepi za preprečevanje telesne nedejavnosti otrok med pandemijo COVID-19*. [pdf] Založba Univerze na Primorskem. Available at: <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-167-4.pdf> [Accessed 21 September 2024].

Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021a. *Manj sedenja, več gibanja*. [online] Available at: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/manj-sedenja-vec-gibanja/> [Accessed 2 April 2023].

Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021b. *Prehrana in gibanje vsak dan, tudi na praznični dan*. [online]. Available at: <https://nijz.si/obmocna-enota-novo-mesto/prehrana-in-gibanje-vsak-dan-tudi-na-praznicni-dan/> [Accessed 10 April].

Neil-Sztramko, S.E., Caldwell, H. & Dobbins, M., 2021. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Systematic Reviews*, 9(9), pp. 1-360. 10.1002/14651858.CD007651.pub3.

Özkul. Ç., 2021. Perceived exercise benefits and barriers in active and inactive university students. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 32(3), pp. 33-42. 10.21653/tjpr.794911.

Plotnikoff, R.C., Costigan, S.A., Williams, R.L., Hutchesson, M.J., Kennedy, S.G., Robards, S.L., Allen, J., Collins, C.E., Callister, R. & Germov, J., 2015. Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), pp. 2-10. 10.1186/s12966-015-0203-7.

Roberts, C.J., Ryan, D.J., Campbell, J. & Hardwick, J., 2024. Self-reported physical activity and sedentary behaviour amongst UK university students: a cross-sectional case study. *Critical Public Health*, 34(1), pp. 1-17. 10.1080/09581596.2024.233818.

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 Environmental Research and Public Health*, 17(18), pp. 1-13. 10.3390/ijerph17186567.

Sabharwal, M., 2018. Perceived barriers of young adults for participation in physical activity. *Current Research in Nutrition and Food Science Journal*, 6(2), pp. 437-449. 10.12944/CRNFSJ.6.2.18.

Saleem, F., Bashaar, M. & Hassali, M.A., 2018. Assessment of barriers to physical activities among university students in Malaysia. *Pharmacy & Pharmacology International Journal*, 6(6), pp. 468-473. 10.15406/ppij.2018.06.00220.

Singh, K., Srivastav, S., Bhardwaj, A., Dixit, A. & Misra, S., 2020. Medical Education During the COVID-19 Pandemic: A Single Institution Experience. *Indian Pediatrics*, 57(7), pp. 678-679. 10.1007/s13312-020-1899-2.

Sklempe Kokic, I., Znika, M. & Brumnic, V., 2019. Physical activity, health-related quality of life and musculoskeletal pain among students of physiotherapy and social sciences in Eastern Croatia – Cross-sectional survey. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 26(1), pp. 182-190. 10.26444/aaem/102723.

Srivastav, K.A., Sharma, N. & Samuel, J.A., 2020. Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 21(9), pp. 78-84. 10.1016/j.cegh.2020.07.003.

Swartzendruber, A.J. & Croteau, K.A., 2020. Sitting Time and Physical Activity Comparison between Student Athletes and Non-Athletes: A Pilot Study. *The Sport Journal*, 24, pp. 1-15.

Turk, E., 2015. *Motivacija za zdrav življenjski slog pri študentih fakultete za zdravstvo Jesenice: diplomsko delo*. Jesenice: Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin.

Warburton, D.E.R. & Bredin, S.S.D., 2017. Health benefits of physical activity. *Current opinion in cardiology*, 32(5), pp. 541-556. 10.1097/HCO.0000000000000437.

Wikipedia, n.d. *Telesna pripravljenost*. [online] Available at: https://sl.wikipedia.org/wiki/Telesna_pripravljenost [Accessed 10 October 2024].

World Health Organization (WHO), 2022. *Physical activity*. [online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [Accessed 26 March 2023].

Wu, N.N., Tian, H., Chen, P., Wang, D., Ren, J. & Zhang, Y., 2019. Physical Exercise and Selective Autophagy: Benefit and Risk on Cardiovascular Health. *Cells*, 8(11), pp. 1-18. 10.3390/cells8111436.

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.

6 PRILOGE

6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovani/a,

sem Irma Mešić, študentka Fakultete za zdravstvo Angele Boškin in pod mentorstvom doc. dr. Katje Pesjak pripravljam diplomsko delo z naslovom: Odnos študentov fizioterapije do telesne dejavnosti.

Pred vami je vprašalnik, s katerim želim ugotoviti, kakšen je odnos študentov fizioterapije do telesne dejavnosti. Vljudo Vas prosim za sodelovanje v raziskavi. Vprašalnik je anonimen, vse zbrane podatke bomo uporabili izključno za diplomsko delo.

Za vaše sodelovanje se Vam vnaprej zahvaljujem.

S spoštovanjem,

Irma Mešić

1. *SKLOP – SPLOŠNI PODATKI O ANKETIRANIH*

1. SPOL

- a. Ženski.
- b. Moški.

2. STAROST

- a. Do 20 let.
- b. 21–23 let.
- c. 24–26 let.
- d. 26–28 let.
- e. 28 let ali več.

3. LETNIK ŠTUDIJA

- a. 1. letnik.
- b. 2. letnik.

- c. 3. letnik.
- d. Absolvent.

4. SMER ŠTUDIJA

- a. Redni.
- b. Izredni.

2. **SKLOP – PODATKI O TELESNI DEJAVNOSTI**

1. Ali ste telesno dejavni?
 - a. Sem telesno dejaven/-na in nimam omejitev.
 - b. Nisem telesno dejaven/-na, čeprav nimam omejitev.
 - c. Kljub omejitvam sem telesno dejaven/-na.
 - d. Ne, zaradi bolezni.
 - e. Ne, zaradi invalidnosti.
2. Kolikšen je vaš čas trajanja telesne dejavnosti na dan?
 - a. 0–10 minut.
 - b. 10–30 minut.
 - c. 30–45 minut.
 - d. 45–60 minut.
 - e. 60 minut in več.
3. Opreделите svojo raven telesne dejavnosti:
 - a. Sem telesno dejaven/-na in se s telesno dejavnostjo in/ali športom ukvarjam do vključno dvakrat/teden.
 - b. Sem telesno dejaven/-na in se s telesno dejavnostjo in/ali športom ukvarjam več kot dvakrat/teden.
 - c. Sem registriran/-a športnik/-ca in treniram do 5- ali večkrat/teden.
 - d. Sem kategoriziran/-a (kategorizacija OKS) športnik/-ca in treniram vsaj petkrat/teden.

4. Ali poznate posledice telesne nedejavnosti?
 - a. Da.
 - b. Ne.

5. Ali menite, da ste dovolj telesno dejavni?
 - a. Da.
 - b. Ne.
 - c. Ne vem.

6. Kateri je vaš najljubši način telesne dejavnosti?
 - a. Hodim na sprehod.
 - b. Tekam.
 - c. Kolesarim.
 - d. Hodim v fitnes center.
 - e. Delam vaje za krepitev mišic.
 - f. Drugo.

7. Katera so vaša najljubša mesta za izvajanje telesne dejavnosti?
 - a. V naravi.
 - b. V telovadnici.
 - c. V fitnes centru.
 - d. Drugo.

8. Kakšen je pomen telesne dejavnosti za vas?
 - a. Druženje s prijatelji.
 - b. Dobro počutje.
 - c. Hujšanje.
 - d. Krepitev svojega telesa.
 - e. Napor.
 - f. Drugo.

9. Kdo ali kaj vas spodbudi k telesni dejavnosti?
- a. (Obvezni) treningi v klubih/društvih.
 - b. Želim si bolje izgledati, zato treniram.
 - c. Mobilna aplikacija.
 - d. Plačilo fitnesa, skupinskih vadb ipd.
 - e. Družina/sorodniki/prijatelji/partner.
 - f. Preveč časa/dolgčas.
 - g. Boljše počutje na koncu treninga.
 - h. Zdravstveno stanje (npr. bolečina v križu, poškodba ipd.).
 - i. Drugo.

10. Kako bi ocenili lastno telesno pripravljenost?

- a. Odlično.
- b. Dobro.
- c. Srednje.
- d. Slabo.

11. Ali načrtno izboljšujete/ohranjate telesno pripravljenost?

- a. Da.
- b. Ne.

3. SKLOP – SEDENJE IN ŠTUDIJ

12. Se vam zdi, da ste v času študija na daljavo presedeli več kot pri študiju v živo?

- a. Da.
- b. Ne.
- c. Enako.

13. Ste pomislili, da bi svoje sedeče delovno mesto lahko zamenjali za stoječe (npr. stati za višjo mizo med uporabo računalnika za študijske/delovne namene)?

- a. Da, to sem tudi storil/-a.
- b. Da, vendar tega nisem storil/-a.

c. Ne.

14. Ste obdobje daljšega sedenja prekinjali s krajšimi obdobji stanja, vstajanja, razgibavanja ipd.?

a. Da.

b. Ne.

Hvala za sodelovanje