

*Mladen Hraste
Maja Marković
Igor Jelaska*

Prethodno znanstveno priopćenje

RAZLIKE U KINEZIOLOŠKO-ZDRAVSTVENOJ ANAMNEZI I STAVOVIMA STUDENATA PREMA KINEZIOLOŠKIM AKTIVNOSTIMA

1. UVOD I PROBLEM

Nedovoljna tjelesna aktivnost prisutna je u velikoj većini društvenih slojeva. Nedovoljna količina kretanja i tjelesne aktivnosti u svim oblicima odražava se na zdravstvenom statusu čovjeka (Mišigoj-Duraković M. i sur., 1999). Ni današnje studente ne zaobilazi suvremeni način života. Program studija izvršavaju uglavnom sedentarno, a nisu dovoljno uključeni u kineziološke aktivnosti. Na nedovoljnu uključenost studenata u kineziološke aktivnosti tijekom visokog obrazovanja u odnosu na prijašnja razdoblja ukazuju istraživanja (Hraste i sur., 2000, Gošnik i sur., 2002, Andrijašević i sur., 2005). Utvrđivanje kineziološko-zdravstvene anamneze te stavova o kineziološkim aktivnostima vrlo je bitan preduvjet pri planiranju, programiranju i kontroli nastavnog i trenažnog procesa. Prvi cilj ovog istraživanja je utvrditi i objasniti kineziološko-zdravstvenu anamnezu i stavove prema kineziološkim aktivnostima kod studenata. Drugi cilj ovog istraživanja je utvrditi i objasniti razlike između kineziološki aktivnih i neaktivnih studenata u kineziološko-zdravstvenoj anamnezi i stavovima prema kineziološkim aktivnostima.

2. METODE ISTRAŽIVANJA

Uzorak ispitanika je sačinjavalo 172 studenata (171 studentica i 1 student) sa svih pet godina Učiteljskog studija Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu. Iz uzorka ispitanika formirana su dva subuzorka. Prvi subuzorak je sačinjavalo 70 aktivnih studenata, odnosno studenata koji su tijekom studija osim obvezne nastave TZK upražnjavali i druge oblike tjelovježbe. Drugi subuzorak je sačinjavalo 72 neaktivnih studenata, odnosno studenata koji nisu tijekom studija osim obvezne nastave TZK upražnjavali i druge oblike tjelovježbe. Istraživanje je provedeno u akademskoj godini 2012/13. anonimnim anketnim upitnikom koji je posebno izrađen za ovo istraživanje. Uzorak varijabli za ispitivanje kineziološko-zdravstvene anamneze i stavova prema kineziološkim aktivnostima (procjena zdravstvenog statusa O_1 , procjena kondicije O_2 , trenutna kineziološka aktivnost O_3 , srednjoškolska kineziološka aktivnost

O₄, prisutnost na nekom obliku tjelovježbe tijekom cijelog studija O₅, potreba svakodnevne tjelovježbe O₆, važnost brige za zdravlje O₇, nedovoljna fizička aktivnost šteti zdravlju O₈, sklonost prema TZK O₉, zadovoljstvo nastavom TZK O₁₀, zadovoljstvo brojem sati TZK O₁₁, pohađanje nastave TZK samo zato što je obveza O₁₂, jednaka važnost TZK s ostalim predmetima O₁₃) sastojao se od 5 čestica na koje su ispitanici odgovarali na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva. Ispitanici su trenutno zdravstveno stanje i fizičku kondiciju trebali izraziti stupnjem slaganja s pojedinom česticom od 1 kao jako loše do 5 kao odlično. Ispitanici su trenutnu i srednjoškolsku kineziološku aktivnost trebali izraziti stupnjem slaganja s pojedinom tvrdnjom: 1-nebavljenje sportom i tjelovježbom, 2-povremeno bavljenje sportom i tjelovježbom, 3-redovito treniranje i natjecanje u klubu na razini općine ili regije, 4-aktivno baljenje sportom i postizanje rezultata državnog ranga, 5-aktivno baljenje sportom i postizanje rezultata međunarodnog ranga. Ispitanici su tvrdnju kako nisu upražnjavali druge oblike tjelovježbe dok su pohađali nastavu tjelesne i zdravstvene kulture tijekom studiranja trebali izraziti s pojedinom česticom (tvrdnjom) izborom jednom od sljedećih mogućnosti: 1-potpuno netočno, 2-uglavnom netočno, 3-nisam siguran, 4-uglavnom točno, 5- potpuno točno. Ispitanici su stavove o kineziološkim aktivnostima trebali izraziti stupnjem slaganja s pojedinom tvrdnjom izborom jednom od sljedećih mogućnosti: 1-potpuno netočno, 2-uglavnom netočno, 3-nisam siguran, 4-uglavnom točno, 5-potpuno točno. Ispitanici su stavove o kineziološkim aktivnostima trebali izraziti stupnjem slaganja s pojedinom tvrdnjom izborom jednom od sljedećih mogućnosti: 1-potpuno nezadovoljan, 2-uglavnom nezadovoljan, 3-djelomično zadovoljan, 4-uglavnom zadovoljan, 5-potpuno zadovoljan. U okviru obrade podataka izračunate su frekvencije (N), postoci odgovora (%), aritmetičke sredine (AS), minimalni rezultati (Min), maksimalni rezultati (Max), standardne devijacije (SD) i medijani o kineziološko zdravstvenoj anamnezi i stavova prema kineziološkim aktivnostima. Razlike u anamnezi i stavovima između subuzoraka izračunate su Mann-Whitneyev U-testom.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

Tablica 1. Frekvencije odgovora (N), postoci odgovora (%), aritmetičke sredine (AS), minimalni rezultati (Min), maksimalni rezultati (Max), standardne devijacije (SD) i medijani (M) za odgovore (O_n) o kineziološko zdravstvenoj anamnezi studenata i njihovim stavovima prema kineziološkim aktivnostima

O_n	N=172					%					AS	Min	Max	SD	M
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Procjena zdravstvenog statusa	0	0	39	90	43	0	0	23	52	25	4,03	3	5	0,69	4
Procjena kondicije	8	22	78	55	9	5	13	45	32	5	3,20	1	5	0,90	3
Trenutna kineziološka aktivnost	50	114	3	3	2	29	66	2	2	2	1,80	1	5	0,67	2
Srednjoškolska kineziološka aktivnost	37	99	21	7	8	22	58	12	4	5	2,13	1	5	0,95	2
Prisutnost na nekom obliku tjelovježbe tijekom cijelog studija	17	53	30	52	20	10	30	17	30	12	3,03	1	5	1,22	3
Potreba svakodnevne tjelovježbe	1	5	4	81	81	1	3	2	47	47	4,37	1	5	0,73	4
Važnost brige za zdravlje	1	0	7	64	100	1	0	4	37	58	4,52	1	5	0,63	5
Fizička aktivnost šteti zdravlju	5	7	20	85	55	3	4	12	49	32	4,03	1	5	0,93	4
Nedovoljna sklonost prema TZK	5	22	36	79	30	3	13	21	46	17	3,62	1	5	1,01	4
Zadovoljstvo nastavom TZK	14	51	64	35	8	8	30	37	20	5	2,84	1	5	1	3
Zadovoljstvo brojem sati TZK	25	47	63	31	6	15	27	37	18	3	2,69	1	5	1,04	3
Pohađanje nastave TZK samo zato što je obveza	19	37	33	53	30	11	22	19	31	17	3,22	1	5	1,27	3
Jednaka važnost TZK s ostalim predmetima	10	32	50	52	28	6	19	29	30	16	3,33	1	5	1,13	3

Na osnovi rezultata iz tablice 1 može se uočiti da je svih 172 ispitanika dalo valjane odgovore na dio anketnog upitnika koji se odnosi na kineziološko-zdravstvenu anamnezu. Raspon vrijednosti na četiri od pet pitanja je maksimalan, što znači da dobro pokrivaju spektar mogućih odgovora. Izuzetak u maksimalnom rasponu vrijednosti rezultata je u varijabli za procjenu trenutnog zdravstvenog statusa. Naime, nitko od 172 ispitanika nije procijenio zdravstveno stanje kao loše i jako loše. Ugodno iznenađuje da skoro 80% studenata procjenjuje zdravstveno stanje kao vrlo dobro i odlično. Također, ugodno iznenađuje da oko 77% posto studenata procjenjuje trenutnu fizičku kondiciju kao osrednju i zadovoljavajuću. Jedan od vrlo izglednih razloga

visoko gradiranih procjena trenutnog zdravstvenog stanja i fizičke kondicije mogu se tražiti u velikom postotku trenutne kineziološke aktivnosti studenata, a odnosi se oko perioda kada se provodila anketa. Naime, preko 70% studenata se bavilo nekim oblikom tjelovježbe. Neugodno iznenađuje činjenica da tek 8 od 172 studenta (oko 4,5%) se natječe i redovito trenira u sportskom klubu. Primjetan je blagi pad sportske i natjecateljske aktivnosti u odnosu na srednju školu. Naime, u srednjoj školi ta aktivnost je bila oko 20%. Primjetan je i blagi pad svih oblika kineziološke aktivnosti u studentskoj dobi. U srednjoj školi 21,5% studenata nije upražnjavalo nikakve oblike tjelovježbe. Za vrijeme studija taj postotak je oko 29%. Razlozi tome mogu biti brojni. Postoji vjerojatnost da većina studenata dolaskom na fakultet mijenja mjesto boravka te imaju više obveza i manje vremena baviti se organiziranom tjelovježbom. Ohrabrujući je podatak da je oko 42% studenta tijekom cijelog studija osim nastave tjelesne i zdravstvene kulture upražnjavao i druge oblike tjelovježbe. Rezultati iz tablice 1 koji se odnose na stavove studenata o kineziološkim aktivnostima ukazuju na izrazito visoku brigu studenata o svom zdravlju (95%) i potrebu za svakodnevnom organiziranom tjelovježbom (94%). Samo oko 20% studenata smatra da nastava TZK u potpunosti zadovoljava njihove potrebe za tjelovježbom. Velika većina studenata (oko 80%) se brine da bi nedovoljna tjelesna aktivnost mogla naštetiti njihovom zdravlju. Većina studenata je sklona nastavi TZK, međutim u istom trenutku većina ih nije zadovoljna nastavom TZK i predviđenim brojem sati (dva školska sata tjedno) na studiju. Preko 48% studenata pohađa nastavu TZK samo zato što je obvezna. Oko polovice studenata nastavu TZK jednako vrednuje s ostalim predmetima na fakultetu.

Tablica 2. Aritmetičke sredine (AS), standardne devijacije (SD), medijani (M), testne vrijednosti (U i Z) i značajnost razlika (p) za odgovore (O_n) o kineziološko zdravstvenoj anamnezi i stavovima prema kineziološkim aktivnostima između kineziološki aktivnih (KA, n=70) i kineziološki neaktivnih (KN, n=72) studenata

O _n	AS KA	SD KA	M KA	AS KN	SD KN	M KN	U	Z	P
Procjena zdravstvenog statusa	4,00	0,66	4,0	4,00	0,74	4,0	2492,5	-0,12	0,90
Procjena kondicije	3,41	0,86	3,0	3,06	0,98	3,0	2073,5	1,93	0,05
Trenutna kineziološka aktivnost	2,03	0,77	2,0	1,53	0,56	1,5	1567,0	4,56	0,00
Srednjoškolska kineziološka aktivnost	2,39	1,07	2,0	1,89	0,89	2,0	1757,0	3,45	0,00
Potreba svakodnevne tjelovježbe	4,44	0,77	5,0	4,29	0,74	4,0	2142,0	1,73	0,08
Važnost brige za zdravlje	4,63	0,68	5,0	4,43	0,60	4,0	2030,0	2,32	0,02
Fizička aktivnost šteti zdravlju	4,10	0,90	4,0	3,99	0,99	4,0	2310,0	0,93	0,35
Nedovoljna sklonost prema TZK	3,74	1,01	4,0	3,51	1,02	4,0	2083,5	1,90	0,06
Zadovoljstvo nastavom TZK	2,79	1,03	3,0	2,86	1,00	3,0	2354,0	-0,71	0,48

Zadovoljstvo brojem sati TZK	2,53	1,07	2,0	2,89	1,00	3,0	1938,0	-2,46	0,01
Pohađanje nastave TZK samo zato što je obveza	3,21	1,32	3,0	3,28	1,24	4,0	2407,0	-0,47	0,64
Jednaka važnost TZK s ostalim predmetima	3,43	1,03	3,0	3,13	1,18	3,0	2039,5	2,02	0,04

Kineziološko aktivni i neaktivni studenti su se diferencirali prema odgovoru na pitanje o kineziološkoj anamnezi odnosno na pitanje o prisutnost na nekom obliku tjelovježbe tijekom cijelog studija (O_5). Inspekcijom rezultata tablice 2 može se uočiti statistička značajnost razlika između kineziološki aktivnih ($n=70$) i neaktivnih studenata ($n=72$) u odgovorima vezanim za trenutnu sportsku aktivnost, srednjoškolsku sportsku aktivnost, brizi za zdravlje, zadovoljstvom broja sati TZK na fakultetu i važnosti kolegija TZK u korelaciji s ostalim predmetima. Ovakvi rezultati upućuju na konstataciju da su kineziološki aktivni studenti naviku bavljenja organiziranim sportom u srednjoj školi nastavili i tijekom studiranja u odnosu na kineziološki neaktivne studente. Kineziološki aktivni studenti imaju značajno veću izraženost u brizi za zdravlje. Postoji vjerojatnost da je briga za zdravlje više prisutna u svijesti kineziološko aktivnih studenata kao posljedica dugogodišnjeg „zdravog“ načina života, ali i kao jedan od motiva za bavljenje sportom. Kineziološki aktivni studenti tretiraju kolegij TZK jednako važan kolegij na fakultetu značajno više od kineziološki neaktivnih studenata. Naime, aktivni studenti kroz trajno bavljenje kineziološkim aktivnostima vjerojatno shvaćaju TZK kao vrlo važnu za održavanje i poboljšanje zdravstvenog statusa, kao dio opće kulture i fundament stručnosti u podučavanju TZK u njihovoj budućoj profesiji učitelja razredne nastave. Statistički značajna razlika u zadovoljstvu broja sati TZK-e na fakultetu u korist kineziološki neaktivnih studenata vrlo vjerojatno se može protumačiti kao „nezadovoljstvo“ kineziološki aktivnih studenata s opterećenjem studenata kolegijem TZK od samo dva sata u samo prva četiri semestra Učiteljskog studija.

4. ZAKLJUČAK

Prema dobivenim rezultatima se može zaključiti da su studenti svjesni potrebe za tjelovježbom u smislu održavanja i poboljšanja zdravstvenog statusa. Iako skloni kolegiju tjelesne i zdravstvene kulture većina ih nije zadovoljna kvalitetom nastave tjelesne i zdravstvene kulture na studiju kao i predviđenim brojem sati. Većina studenata svjesna je vrijednosti nastave tjelesne i zdravstvene kulture i vrlo vjerojatno zbog toga je jednako vrednuje s ostalim predmetima na fakultetu. U budućim istraživanjima bi trebalo ispitati razloge nezadovoljstva nastavom tjelesne i zdravstvene kulture. Postojanje razlika između kineziološki aktivnih i neaktivnih studenata mogu se

pripisati količinom prethodne i trenutne prisutnosti u organiziranom sportu, stupnju izraženosti u brizi za zdravlje i percepciji o važnosti kolegija tjelesna i zdravstvena kultura. Saznanja dobivena ovim istraživanjem od velike su važnosti u planiranju, programiranju i kontroli nastavnog i trenažnog procesa studenata.

5. LITERATURA

1. Andrijašević, M.; Paušić, J.; Bavčević, T.; Ciliga, D. (2005). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology*, 37 (1), 21–31.
2. Gošnik J., Bunjevac T., Sedar M., Prot F., Bosnar K. (2002). Sport experience of undergraduate students U: *Proceedings Book 3 rd International scientific conference Kinesiology New Perspectives* (457-461), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
3. Hraste M., Srhoj Lj., Srhoj V. (2000). Stavovi i interesi studenata o sportu i nastavi tjelesne i zdravstvena kulture. *Školski vjesnik, Split*, 29 (2), 171-178.
4. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*, Zagreb: Grafos: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu