



Uroš Miholič,^{1,2}
Brigita Skela Savič,¹ Joca Zurc^{1,3}

Razlike v gibalni aktivnosti med študenti zdravstvenih, družboslovnih in naravoslovnih študijskih smeri

Izvleček

Gibalna aktivnost v vseh življenjskih obdobjih je pomembna za preprečevanje kroničnih bolezni in za boljše psihosocialno zdravje. Redno gibanje v mladosti omogoča postavitev trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga v odraslosti. Namen naše raziskave je bil ugotoviti značilnosti in motive za gibalno aktivnost študentov s treh različnih področij študija ter jih primerjati s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije. Podatke smo zbrali z vprašalnikom zaprtega tipa na vzorcu 180 študentov. Z gibalno aktivnostjo se redno ukvarja 50,0 % študentov naravoslovja, 63,3 % študentov družboslovja in 51,7 % študentov zdravstva ($p = 0,431$). V visoko intenzivno vadbo je vključenih več študentov naravoslovja in družboslovja ($p = 0,022$). Ti so na prvo mesto med motivi uvrstili izziv in uživanje v gibanju, medtem ko študentom zdravstva več pomeni zmerno intenzivna vadba in njeni pozitivni učinki na zdravje. Gibalna aktivnost spada med pomembne vrednote študentov ne glede na smer študija. Potrebno je sistematično spremljanje gibalnih navad študentov skozi celotno študijsko obdobje, da bi spoznali njihov vedenjski slog ter se ob morebitnem upadu odzvali z uvedbo intervencijskih programov.

Ključne besede: gibalna aktivnost, šport pri študentih, priporočila, življenjski slog, motivi



<https://pixabay.com/>

Physical Activity Differences in Students Enrolled in Health Sciences, Social Sciences and Natural Sciences Programs

Abstract

Physical activity throughout life is important for prevention of chronic diseases, and to improve psychosocial well-being. Regular movement during the adolescence creates a strong foundation for a healthy lifestyle in later adult life. The aim of our study was to determine the characteristics and motives for physical activity in students enrolled in three different study areas, and to compare them with the recommendations of the World Health Organisation. The data were collected with close-ended survey on the sample consisted of 180 students. With physical activity regularly engage 50.0 % of students in the natural sciences, 63.3 % of students in the social sciences and 51,7 % of students in health sciences ($p = 0,431$). In a very intense form of physical activity are engaged more students of natural and social sciences ($p = 0,022$) with a priority motives of challenge and enjoyment, while students in health sciences prefer moderate activities and they positive effects on health. Physical activity is one of the important values among students irrespective of the area of study. It would be necessary to systematically monitor physical activity of students throughout the study period, to learn about their behavioral style, and in the case of declining, react with interventions.

Keywords: physical activity, sports among students, recommendations, lifestyle, motives.

¹ Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin, Spodnji Plavž 3, 4270 Jesenice

² Zdravstveni dom Škofja Loka, Nujna medicinska pomoč, Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka

³ Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Oddelek za pedagogiko, Koroška cesta 160, 2000 Maribor

■ Uvod

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je pomanjkanje gibalne aktivnosti uvrstila med najpomembnejše dejavnike tveganja za umrljivost v današnjem svetu (World Health Organization, 2020). Zaradi sodobnega življenjskega sloga, ki večino časa poteka sede, v avtomobilu, službi, šoli, pred televizorjem in za računalnikom, je družba pozabila, da človeško telo potrebuje gibanje (Kraševac Ravnik, 2006). K izboljšanju tega položaja lahko največ pripomore sprememba življenjskega sloga. Redna gibalna dejavnost je ob skrbi za zdravo prehrano pomemben dejavnik preprečevanja debelosti ter ugodno vpliva na telesno maso in zgradbo telesa. Prehod na aktivnejši življenjski slog je lahko koristen tudi za tiste, ki so že zboleli (Cavill, Kahlmeier, Racioppi, 2007). Na voljo so zanesljivi dokazi, da kakršnakoli oblika in intenzivnost gibalne aktivnosti pripomore k zmanjšanju tveganja za vsesplošno umrljivost, srčno-žilna obolenja in diabetes tipa 2 ter omili škodljive posledice sedentarnega življenjskega sloga na telesno in duševno zdravje (World Health Organization, 2020).

Za odrasle od 18. leta starosti gibalna aktivnost vključuje rekreacijo ali gibalno aktivnost v prostem času (npr. športne aktivnosti, igre, načrtovana vadba), pri transportu (npr. kolesarjenje, hoja), pri domačih opravilih oz. delu doma ter v kontekstu dnevnih delovnih, izobraževalnih, družinskih in družbenih aktivnosti. Da bi zmanjšali tveganje za razvoj bolezni in smrtnosti zaradi srčno-žilnih obolenj, nekaterih vrst rakavih obolenj, sladkorne bolezni tipa 2 in duševnih bolezni, SZO priporoča naslednje:

- vsi odrasli od 18. do 64. leta morajo biti redno gibalno aktivni;
- gibalna aktivnost odraslih mora obsegati najmanj 150 do 300 minut zmerno intenzivne aerobne vadbe ali pa vsaj 75 do 150 minut visoko intenzivne aerobne vadbe oziroma enakovredne kombinacije zmerne in visoko intenzivne aktivnosti na teden;
- odrasli naj izvajajo tudi vaje za krepitev mišic na ravni zmerne ali večje intenzivnosti, ki vključujejo vse osrednje mišične skupine. Vaje za krepitev mišic je treba izvajati vsaj dva dni na teden ali pogosteje;
- za dodatne koristi za zdravje se priporoča povečanje zmerno intenzivne aerobne gibalne aktivnosti na več kot 300 minut ali pa več kot 150 minut visoko

intenzivne aerobne vadbe na teden oziroma njune enakovredne kombinacije;

- odrasli morajo omejiti čas, ki ga preživijo v sedečem položaju. Koristi za zdravje ima vsaka gibalna aktivnost ne glede na intenzivnost, ki nadomesti sedentarno vedenje (World Health Organization, 2020).

Šport in gibalne aktivnosti so v vrhu pomembnih vrednot pri mladih. Po raziskavi avtorjev Majerič in Markelj (2009) je 63,5 % slovenskih študentov šport ocenilo kot pomembno ali zelo pomembno dejavnost v svojem življenju. Pri tem so se pokazale statistično značilne razlike med spoloma ($p = 0,023$). Študenti so šport ocenili kot zelo pomemben v življenju, medtem ko so ga študentke vrednotile kot pomembnega. Večji pomen gibalnega udejstvovanja v življenju študentov v primerjavi s študentkami je bil ugotovljen tudi v raziskavi Majerič in Zorc (2016).

Razlike med spoloma v vrednotenju športa se kažejo v pogostnosti ukvarjanja z njim (Majerič in Markelj, 2009; Majerič in Zorc, 2016). Študentke se v povprečju športno udeležujejo od dvakrat do trikrat na teden, medtem ko so njihovi kolegi aktivni od štirikrat do šestkrat na teden. Ne glede na spol pa se študenti pogostejše udeležujejo neorganiziranih aktivnosti, kot so hoja, tek, kolesarjenje, igre z žogo (košarka, nogomet, odbojka), rolanje, fitnes in plavanje (Majerič in Markelj, 2009). Primerljiva ameriška raziskava je pokazala 66,1-odstotno zastopano redne gibalne aktivnosti med študentsko populacijo, kar pa je veljalo samo za prva tri leta študija. Po tem obdobju so se gibalne navade študentov občutno poslabšale (Hutchins, Drolet, Ogletree, 2010).

Za gibalno in športno aktivnost študentov je v prvi vrsti pomembna motivacija. V raziskavi avtorjev Kilpatrick, Hebert in Bartholomew (2005) so študenti 14 motivov za gibalno aktivnost razvrstili po pomembnosti. Kot najpomembnejši motiv so ocenili pozitiven vpliv gibanja na zdravje in boljši videz. Pomembno spoznanje te raziskave je bilo razlikovanje motivov za ukvarjanje s športom od motivov za ukvarjanje s splošno gibalno aktivnostjo. Motivi za ukvarjanje s športom so bili predvsem pripadnost, užitek, izziv in tekmovanje, medtem ko so bili pri gibalni aktivnosti izpostavljene koristi za zdravje in telesni videz. Podobno so bile ugotovljene statistično značilne razlike v motivih za gibalno udejstvovanje glede

na spol. Študentke so v primerjavi s študenti prej spremenile svoj življenjski slog zaradi boljšega duševnega počutja ($p = 0,002$) in splošnega zdravja ($p = 0,022$) (Majerič in Zorc, 2016).

Izhajajoč iz predstavljenih teoretičnih spoznanj, so dosedanje raziskave dobro proučile značilnosti gibalne in športne aktivnosti študentov z vidika pogostnosti, organiziranosti, intenzivnosti in vsebine ukvarjanja, pa tudi vrednotenja njihove pomembnosti in motivov študentov za ukvarjanje z njimi. Opravljene so bile socialno-demografske analize, ki dokazujejo predvsem razlike med spoloma v gibalni aktivnosti mladih. Malo pa je znanega o gibalni aktivnosti študentov v povezavi s področjem študija oz. študijsko smerjo. Zato je bil namen naše empirične raziskave proučiti skupne značilnosti in razlike v gibalni aktivnosti študentov zdravstvenih, družboslovnih in naravoslovnih študijskih smeri glede na priporočila SZO (2020) ter motive in vrednote gibalnega udejstvovanja. Predvidevali smo, da je področje študija povezano z življenjskim slogom študentov, zato bomo med analiziranimi skupinami opazili razlike.

■ Metode

Raziskava je temeljila na neeksperimentalni kvantitativni metodi empiričnega raziskovanja z anketno metodologijo.

Opis vzorca

V vzorec je bilo vključenih 180 študentov, 60 z zdravstvene, 60 z naravoslovne in 60 z družboslovne študijske smeri. Anketiranci so bili v vzorec izbrani neslučajnostno, po metodi snežne kepe (Sadler, Lee, Lim in Fullerton, 2010). Realizacija je bila 100 %, saj so bili vsi nagovorjeni študenti po posameznih študijskih smereh pripravljeni sodelovati v raziskavi. Med anketiranimi je bilo 123 žensk (68,3 %) in 57 moških (31,7 %). Njihova povprečna starost je bila 22,75 leta.

Opis merskega instrumenta

Za izvedbo raziskave smo uporabili metodo anketiranja v obliki pisnega vprašalnika. Ta je bil oblikovan na podlagi literature, in sicer po smernicah SZO (World Health Organization, 2020), smernicah Ministrstva za zdravje (2007) in po raziskavah avtorjev Majerič in Markelj (2009), Zorc (2011) ter Kilpatrick s sodelavci (2005). Vključeval je demografske podatke o študentih ter trditve

in vprašanja s področja gibalne aktivnosti študentov, koliko časa namenijo za gibanje v prostem času, v kakšni obliki in intenzivnosti se udeležujejo, katere so najbolj priljubljene gibalne zvrsti, kaj jih motivira za gibalno udeleževanje in kako vrednotijo pomembnost gibanja v svojem življenju. Vprašalnik je bil zaprtega tipa z 11 vprašanji s ponujenimi odgovori, kjer so anketiranci obkrožili tisti odgovor, za katerega so menili, da je najprimernejši. Vključene so bile tudi trditve, ki jih je anketiranec ocenjeval z večstopenjsko ocenjevalno lestvico. Test zanesljivosti instrumenta je bil opravljen z izračunom koeficienta Cronbach alfa. Ta je znašal 0,708 in je pokazal ustrezno zanesljivost zbranih podatkov.

Opis poteka raziskave in analize podatkov

Pri izvajanju anketiranja in analizi podatkov sta bili zagotovljeni popolna anonimnost in varnost pridobljenih podatkov. Osebo smo razdelili 45 vprašalnikov, preostalih 135 vprašalnikov smo pridobili prek spletnega anketiranja. Spletno anketiranje je potekalo

na izraženo željo študentov, da po tej poti lažje pristopijo k sodelovanju. Kontakte za spletno anketiranje so posredovali študenti sami, osebno smo jih pozvali k sodelovanju.

Podatki so bili analizirani s statističnim paketom SPSS verzije 20.0, z vidika opisne statistike. Z enofaktorsko analizo variance (ANOVA) smo ugotavljali, ali se aritmetične sredine v merjenih spremenljivkah gibalne aktivnosti študentov med seboj statistično značilno razlikujejo glede na smer študija. Uporabili smo tudi hi-kvadrat test, s katerim smo ugotavljali, ali obstajajo razlike med študijskimi smermi v atributivnih spremenljivkah gibalne aktivnosti študentov. Za statistično značilne smo upoštevali razlike pri vrednosti $p \leq 0,05$.

Rezultati

Tabela 1 kaže, da se je od 180 vprašanih 55,0 % študentov največkrat ukvarjalo z gibalno aktivnostjo od dvakrat do trikrat na teden. Vsakodnevno aktivnih je bilo 8,9 %

študentov. Od dvakrat do trikrat na teden je bilo aktivnih nekoliko več družboslovnih študentov (63,3 %), vsakodnevno aktivnih pa je bilo več študentov naravoslovja (50,0 %). Hi-kvadrat test ni pokazal statistično značilnih razlik v pogostnosti gibanja glede na študijsko smer ($p = 0,431$).

Tabela 2 prikazuje, da 45,6 % anketiranih študentov meni, da se ukvarja z zelo intenzivno obliko gibanja, za zmerno gibalno aktivne se je opredelilo 38,9 % študentov. Bolj intenzivno so bili gibalno aktivni študenti naravoslovnih (51,7 %) in družboslovnih (50,0 %) študijskih smeri v primerjavi s študenti zdravstva, ki so se opredelili za zmerno aktivne (40,0 %). Slednji so bili v večjem deležu zastopani tudi v skupini manj intenzivno aktivnih. Intenzivnost gibalne aktivnosti se statistično značilno razlikuje glede na študijsko smer ($p = 0,022$).

Tabela 3 prikazuje, v kakšni obliki se študentje ukvarjajo z gibalno aktivnostjo. Za organizirano obliko vadbe se je opredelilo 23,1 % anketiranih in za neorganizirano obliko vadbe 76,9 % anketiranih študentov.

Tabela 1
Pogostnost gibalne aktivnosti med študenti različnih študijskih smeri

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

Opomba. n = število odgovorov, χ^2 = vrednost hi-kvadrat testa, p = statistična značilnost, * rezultat hi-kvadrat testa se sprejema z zadržkom: več kot 20,0 % celic je imelo pričakovano frekvenco manjšo od 5 in najmanjša pričakovana frekvenca je bila manjša od 1.

Tabela 2
Intenzivnost gibalne aktivnosti med študenti različnih študijskih smeri

Intenzivnost rekreativnega gibanja v prostem času	n (%)	Študijska smer			χ^2 (p)
		Naravoslovna (%) smer/ % intenzivnost)	Družboslovna (%) smer/ % intenzivnost)	Zdravstvena (%) smer/ % intenzivnost)	
Zelo intenzivno gibanje	82 (45,6)	31 (51,7/37,8)	30 (50,0/36,6)	21 (35,0/25,6)	11,045 (0,022)
Zmerno intenzivno gibanje	70 (38,9)	19 (31,7/27,1)	27 (45,0/38,6)	24 (40,0/34,3)	
Manj intenzivno gibanje	28 (15,6)	10 (16,7/35,7)	3 (5,0/10,7)	15 (25,0/53,6)	
Skupaj	180 (100)	60 (100)	60 (100)	60 (100)	

Opomba. n = število odgovorov, χ^2 = vrednost hi-kvadrat testa, p = vrednost statistične značilnosti.

Tabela 3

Organiziranost gibalne aktivnosti med študenti različnih študijskih smeri

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

Opomba. n = število odgovorov na trditev, χ^2 = vrednost hi-kvadrat testa, p = vrednost statistične značilnosti.

Tabela 4

Najbolj priljubljene gibalne/športne zvrsti med študenti različnih študijskih smeri

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

Opomba. n = število odgovorov na trditev, χ^2 = vrednost hi-kvadrat testa, p = vrednost statistične značilnosti.

Največ vprašanih študentov se je opredelilo, da se z gibalno aktivnostjo ukvarjajo neorganizirano sami (34,9 %) ali pa s prijatelji (24,3 %). Organizirano se jih največ ukvarja v športnem klubu oz. društvu za rekreacijo (9,5 %). Primerjava med posameznimi študijskimi smermi je pokazala, da se študenti

vseh treh skupin ukvarjajo z gibalno aktivnostjo najpogosteje neorganizirano sami ali pa s prijatelji. Izstopa višji delež študentov zdravstvenih smeri, ki so v primerjavi z naravoslovnimi in družboslovnimi študenti več gibalno aktivni v krogu svoje družine

(43,1 %), kjer pa razlike niso statistično značilne.

Hi-kvadrat test je pokazal statistično značilne razlike med študenti primerjanih študijskih smeri pri vključenosti v organizirane oblike gibalnih aktivnosti. Organizirane

vadbe v okviru redne športne vzgoje se udeležuje največ študentov naravoslovja, medtem ko v to obliko ni vključen noben študent zdravstva ($p = 0,014$). Gibalnih aktivnosti v organizaciji študentske organizacije pa se udeležuje največ študentov družboslovja in prav tako noben iz zdravstva ($p < 0,001$).

Anketirani študentje so se najpogosteje ukvarjali s hojo in sprehodi (20,5 %), tekom v naravi (13,2 %) in kolesarjenjem (11,1 %). V podobnem razmerju so se opredelili študentje vseh treh študijskih smeri. Hi-kvadrat test ni pokazal statistično značilnih razlik ($p \geq 0,05$), najbližje značilnim razlikam

je bil nogomet, v katerem se je udeleževal samo en študent zdravstva.

Študentom je najpomembnejši motiv za vključitev v gibalne in športne aktivnosti uživanje v gibanju ($PV = 7,94$), sledijo pozitivni učinki gibanja na zdravje ($PV = 7,79$) (Tabela 5). Kot pomembne motive so navedli še pridobitev moči in vzdržljivosti ($PV = 7,29$), obvladovanje stresa ($PV = 7,03$) in boljši videz ($PV = 6,93$). Manj pa jih motivirajo družbeno priznanje ($PV = 4,84$), pripadnost skupini ($PV = 4,98$) in tekmovalnost z drugimi ($PV = 4,98$).

Enofaktorska analiza variance je pokazala statistično značilne razlike med študenti primerjanih študijskih smeri v dveh motivih za gibalno aktivnost. Uživanje v gibanju in gibanje kot izziv sta statistično značilno pomembnejša pri študentih družboslovnih in naravoslovnih študijskih smeri v primerjavi s študenti zdravstvenih smeri ($p < 0,05$).

Gibalna aktivnost kot vrednota je pomembna dobri polovici anketiranih študentov (54,4 %) in zelo pomembna nadaljnji četrtini študentov (26,7 %). Statistično značilnih razlik med študenti primerjanih študijskih smeri nismo ugotovili ($p = 0,544$) (Tabela 6).

Tabela 5
Motivi za gibalno udeleževanje študentov glede na študijsko smer

Razvrsti motive za gibalno aktivnost od 1 (najmanj) do 12 (najbolj pomemben)	PV (SO)	Študijska smer			F (p)
		Naravoslovna PV (SO)	Družboslovna PV (SO)	Zdravstvena PV (SO)	
Uživanje	7,94 (0,27)	8,35 (0,41)	8,47 (0,43)	7,02 (0,50)	3,162 (0,045)
Pozitivni učinki na zdravje	7,79 (0,24)	7,58 (0,47)	8,08 (0,40)	7,70 (0,46)	0,329 (0,720)
Moč in vzdržljivost	7,29 (0,22)	7,87 (0,36)	7,08 (0,38)	6,93 (0,40)	1,782 (0,171)
Obvladovanje stresa	7,03 (0,26)	6,87 (0,42)	7,23 (0,34)	6,98 (0,47)	0,210 (0,811)
Videz	6,93 (0,24)	7,10 (0,40)	6,47 (0,49)	7,23 (0,39)	0,948 (0,389)
Izziv	6,86 (0,21)	7,32 (0,36)	7,28 (0,34)	5,98 (0,38)	4,774 (0,010)
Obvladovanje teže	6,86 (0,21)	6,83 (0,45)	6,83 (0,43)	6,90 (0,38)	0,009 (0,991)
Revitalizacija	6,75 (0,23)	6,65 (0,39)	6,52 (0,45)	7,08 (0,45)	0,472 (0,624)
Zdravstvene zahteve	5,74 (0,23)	5,35 (0,41)	5,50 (0,39)	6,38 (0,42)	1,885 (0,155)
Pripadnost	4,98 (0,23)	4,85 (0,45)	5,05 (0,45)	5,05 (0,41)	0,076 (0,926)
Tekmovalnost	4,98 (0,27)	4,63 (0,42)	4,88 (0,47)	5,42 (0,52)	0,625 (0,536)
Družbeno priznanje	4,84 (0,24)	4,60 (0,41)	4,60 (0,42)	5,32 (0,46)	0,859 (0,425)

Opomba. PV = povprečna vrednost, SO = standardni odklon, F = koeficient enofaktorske analize variance, p = statistična značilnost.

Tabela 6
Gibalna aktivnost kot osebna vrednota med študenti različnih študijskih smeri

Kako pomembna je zate gibalna aktivnost kot osebna vrednota?	n (%)	Študijska smer			χ^2 (p)
		Naravoslovna (% smer/ % pomembnost)	Družboslovna (% smer/ % pomembnost)	Zdravstvena (% smer/ % pomembnost)	
Povsem nepomembna	1 (0,6)	0 (0,0/0,0)	1 (1,7/100)	0 (0,0)	6,932 (0,544)
Nepomembna	1 (0,6)	1 (1,7/100)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Niti pomembna niti nepomembna	32 (17,8)	11 (18,3/34,4)	11 (18,3/34,4)	10 (16,7/34,4)	
Pomembna	98 (54,4)	33 (55,0/33,7)	28 (46,7/28,6)	37 (61,7/37,7)	
Zelo pomembna	48 (26,7)	15 (25,0/31,2)	20 (33,3/41,7)	13 (21,7/27,1)	
Skupaj	180 (100)	60 (100)	60 (100)	60 (100)	

Opomba. n = število odgovorov na trditev, χ^2 = vrednost hi-kvadrat testa, p = vrednost statistične značilnosti.

Razprava

Študenti naravoslovnih, družboslovnih in zdravstvenih študijskih smeri, ki so se opredelili, da so gibalno aktivni vsaj dvakrat do trikrat na teden, predstavljajo dobre tri četrtine anketiranih. Do primerljivih rezultatov pri naključno izbranih študentih slovenskih univerz sta prišla tudi avtorja Majerič in Markelj (2009). V tej raziskavi se je z gibalno aktivnostjo vsaj dvakrat na teden ukvarjalo 81,3 % študentov. Na podlagi preverjanja statistično značilnih razlik med primerjanimi skupinami lahko sklepamo, da je pogostnost gibalne aktivnosti študentov primerljiva ne glede na študijsko smer.

Priporočila SZO navajajo, da je vsaka gibalna aktivnost boljša od neaktivnosti. Pa vendar za optimalne učinke vzdrževanja in krepitev zdravja SZO priporoča gibalno aktivnost od zmerne do visoke intenzivnosti (World Health Organization, 2020). Naša raziskava je prišla do zanimivih ugotovitev: anketirani študenti se ukvarjajo z visoko intenzivno vadbo pogosteje kot z zmerno intenzivno vadbo. Študenti, ki so visoko intenzivno aktivni, prevladujejo tako na naravoslovnih kot tudi na družboslovnih študijskih smereh, kjer pomenijo polovico vseh anketiranih. Medtem ko je za študente na zdravstvenih študijskih smereh značilna predvsem zmerna in manj intenzivna gibalna aktivnost. Primerjava pridobljenih ugotovitev s smernicami SZO (2020) kaže, da je večina študentov dovolj gibalno aktivna za ohranjanje zdravja. Kljub temu pa naša raziskava razkriva, da petina anketiranih ne dosega pogostnosti in intenzivnosti priporočene gibalne aktivnosti na teden. Te študente bi kazalo nagovoriti s programi promocije zdravja in jih spodbuditi k večjemu gibalnemu udejstvovanju z različnimi dnevnimi aktivnostmi.

Ugotovitve naše raziskave kažejo povezave med intenzivnostjo gibalne aktivnosti in motivi za gibalno udejstvovanje študentov. Za študente zdravstvenih študijskih smeri, za katere je značilna zmerna in manj intenzivna gibalna aktivnost, so največji motiv pozitivni učinki gibanja na zdravje. Študenti naravoslovnih in družboslovnih študijskih smeri pa v bolj intenzivni gibalni aktivnosti najdejo predvsem izziv in užitek. Analiza motivov za gibalno aktivnost je pokazala, da prevladujejo učinki vadbe na telesno zdravje in počutje (npr. pridobitev telesne moči in vzdržljivosti, izboljšanje videza, boljše zdravje), kar v primerjavi z ugotovitvami Kilpatricka s sodelavci (2005)

nakazuje na močnejše zunanje motivacijske dejavnike.

Omeniti je treba tudi obliko gibalne aktivnosti, s katero se ukvarjajo študenti. Že v prejšnjih raziskavah, izvedenih na populaciji slovenskih študentov (Majerič in Markelj, 2009; Majerič in Zurc, 2016), se je pokazalo, da se študenti najpogosteje gibalno udeležujejo neorganizirano, in sicer sami ali s prijatelji. Naša raziskava je te ugotovitve potrdila, saj so se anketirani študenti ne glede na študijsko smer najpogosteje ukvarjali z neorganiziranimi aktivnostmi, kot so hoja, tek in kolesarjenje. V organizirano vadbo je bila vključena manj kot četrtina anketiranih, med njimi predvsem študenti družboslovnih in naravoslovnih smeri.

Da je gibalna aktivnost pri študentih ena od osrednjih osebnih vrednot, potrjuje podatek, da je 81,1 % vseh vprašanih v naši raziskavi ocenilo gibalno aktivnost kot pomembno ali zelo pomembno v svojem življenju. Anketirani študenti gibalni aktivnosti pripisujejo večjo vrednost, kot je bilo ugotovljeno v sorodnih raziskavah (Majerič in Markelj, 2009; Majerič in Zurc, 2016). Vzrok za to je mogoče iskati prav v sestavi vzorca naših respondentov glede na študijsko smer. Gibalno aktivnost kot pomembno ali zelo pomembno vrednoto je ocenilo največ študentov na zdravstveni študijski smeri, kar lahko pripisujemo med študijem pridobljenemu znanju o pozitivnih učinkih gibalne aktivnosti na zdravje.

V prihodnjih raziskavah bi kazalo proučiti povezave med posameznimi analiziranimi značilnostmi gibalne aktivnosti študentov ter vključiti tudi študente študijskih smeri, ki v naši raziskavi niso bile zastopane (npr. področje športa, humanistike). Pridobljene ugotovitve nakazujejo, da so med intenzivnostjo, obliko in motivi gibalne aktivnosti medsebojni vplivi. Navedeno je razvidno na primeru študentov zdravstvenih ved, pri katerih prevladujeta zmerna gibalna aktivnost in motiv pozitivnih učinkov gibanja na zdravje. Medtem ko so študenti naravoslovnih in družboslovnih študijskih smeri v večji meri izkazali visoko intenzivno in organizirano gibalno udejstvovanje.

Predvidevati je mogoče, da na ugotovitve vplivajo tudi socialno-demografski dejavniki, kot so spol, starost, študijski in zaposlitveni status (redni, izredni študij), etična pripadnost ter socialno-ekonomski status študentov, ki jim kaže pozornost posvetiti v prihodnjih raziskavah in intervencijah spodbujanja gibalne aktivnosti (Griffiths,

Moore in Brunton, 2020). Prednost naše raziskave je v poglobljenem proučevanju študijske smeri kot dejavnika gibalne aktivnosti, ki doslej ni dobil zadostne raziskovalne pozornosti. Hkrati pa to pomeni tudi omejitve, saj ugotovitve odpirajo vprašanja povezanosti in sovplivanja različnih dejavnikov, ki sooblikujejo gibalno udejstvovanje študentske populacije, zato jim kaže pozornost posvetiti v prihodnjih raziskavah ter tudi v športni praksi.

Zaključek

Raziskava je pokazala, da so študenti zado- stno gibalno aktivni na vseh treh primerjanih študijskih smereh in med njimi ni opaznejših razlik. Več kot polovica vprašanih študentov se ukvarja z gibalno aktivnostjo v okviru priporočil SZO, kar je pozitivno za zdravje študentov. Pri študentih zdravstvenih smeri izstopa motiv gibanja zaradi pozitivnih učinkov na zdravje in visoko vrednotenje gibalne aktivnosti v svojem življenju. Za študente naravoslovnih in družboslovnih študijskih smeri, ki so v večji meri visoko intenzivno aktivni, pa je gibalna aktivnost predvsem izziv in užitek. Potrebno je sistematično spremljanje gibalnih navad študentov skozi celotno študijsko obdobje, da bi spoznali njihov vedenjski slog ter se ob morebitnem upadu odzvali z ustreznimi intervencijskimi programi.

Literatura

1. Cavill, N., Kahlmeier, S. in Racioppi F. (2007). *Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje*. Maribor: Zavod za zdravstveno varstvo.
2. Griffiths, K., Moore, R. in Brunton, J. (2020). Sport and physical activity habits, behaviours and barriers to participation in university students: an exploration by socio-economic group. *Sport Education and Society*, 15.
3. Hutchins, M., Drolet, J. in Ogletree, R. (2010). Physical Activity Patterns and Self-Efficacy of Selected College Students. *The Health Educator*, 42(2), 84–88.
4. Kilpatrick, M., Hebert, E. in Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport participation and Exercise. *J Am Coll Health*, 54(2), 87–94.
5. Kraševac Ravnik, E. (2006). *Gibaj se veliko in opazil boš razliko*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
6. Majerič, M. in Markelj, N. (2009). Analiza nekaterih dejavnikov ukvarjanja s športom pri študentih. *Šport*, 57(3/4), 14–17.

7. Majerič, M. in Zurc, J. (2016). Analiza vzorcev vedenj, povezanih z zdravjem: pilotna študija pri študentih Univerze v Ljubljani. *Šport*, 64(1/2), 203–208.
8. Ministrstvo za zdravje. *Strategija Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012*. (2007). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje. Pridobljeno 6. 8. 2012 s http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javno_zdravje/strategija_vlade_RS_podrocje_telesne_dejavnosti.pdf
9. Sadler, G. R., Lee, H. C., Lim, R. S. H. in Fullerton, J. (2010). Recruitment of hard-to-reach population subgroups via adaptations of the snowball sampling strategy. *Nursing and Health Sciences*. 12(3), 369–374.
10. World Health Organization (WHO). (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization.
11. Zurc, J. (2011). Gibalna aktivnost slovenskih otrok. *Šport*, 59(3/4), 126–131.

doc. ddr. Joca Zurc
joca.zurc@guest.arnes.si

Članek je nastal na osnovi zaključnega dela Uroša Miholiča z naslovom »Razlike v gibalni aktivnosti med študenti zdravstvenih, družboslovnih in naravoslovnih študijskih smeri«, na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin, pod mentorstvom red. prof. dr. Brigite Skela Savič in somentorstvom izr. prof. ddr. Joce Zurc. Delo je bilo nagrajeno z nagrado Angele Boškin za najboljše raziskovalno delo študentov.