

# Uobičajena tjelesna aktivnost studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

---

**Baučić, Barbara**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:389548>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-15**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Barbara Baučić

**UOBIČAJENA TJELESNA AKTIVNOST STUDENTICA  
UČITELJSKOG FAKULTETA SVEUČILIŠTA U ZAGREBU**

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Snježana Mraković

Zagreb, studeni 2021.

## SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razinu tjelesne aktivnosti studentica viših godina Učiteljskog fakulteta. Istraživanje je provedeno na uzorku od 96 studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, u dobi od 22 do 27 godina, koje su u trenutku ispunjavanja online upitnika bile redovno upisane na 4. ili 5. godinu Učiteljskog fakulteta. Uobičajena tjelesna aktivnost utvrđena je Baeckeovim upitnikom za ispitivanje razine tjelesne aktivnosti. Interpretacijom rezultata dobiveni su indeksi koji odgovaraju razini tjelesne aktivnosti studentica tijekom boravka na fakultetu, tijekom slobodnog vremena te ukupno bavljenje sportom. Na temelju dobivenih rezultata donešen je zaključak o nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti studentica tijekom boravka na fakultetu i u slobodno vrijeme. Također je utvrđena niska razina bavljenja sportom općenito. Zaključno, studentice ne odstupaju značajno od opće populacije u Hrvatskoj te nastavljaju negativan trend nedovoljne tjelesne aktivnosti. Istraživanje ukazuje na potrebu edukacije studentske populacije i poticanje na tjelesno vježbanje u svrhu očuvanja tjelesnog zdravlja te prenošenja važnosti tjelesne aktivnosti i zdravog načina života na djecu.

**KLJUČNE RIJEČI:** *učiteljski studij, ukupna tjelesna aktivnost, tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme, zdravlje.*

## SUMMARY

The aim of this research was to determine the level of physical activity of senior students of the Faculty of Teacher Education. The research was conducted on a sample of 96 female students of the Faculty of Teacher Education, University of Zagreb, aged 22 to 27, who at the time of completing the online questionnaire were regularly enrolled in the 4th or 5th year of the Faculty of Teacher Education. Normal physical activity was determined by the Baecke Physical Activity Level Questionnaire. By interpreting the results, indices were obtained that correspond to the level of physical activity of female students during their stay at the faculty, during their free time and total sports. Based on the obtained results, a conclusion was made about the insufficient physical activity of female students during their stay at the faculty and in their free time. A low level of participation in sports in general was also found. In conclusion, female students do not deviate significantly from the general population in Croatia and continue the negative trend of insufficient physical activity. The research points to the need to educate the student population and encourage physical exercise in order to preserve physical health and pass on the importance of physical activity and a healthy lifestyle to children.

**KEY WORDS:** teacher education, total physical activity, physical activity in free time, health.

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	2
<b>1.1. Dobrobiti tjelesne aktivnosti</b> .....	2
<b>1.2. Tjelesna aktivnost i pretilost</b> .....	4
<b>1.3. Tjelesna aktivnost u Hrvatskoj</b> .....	5
<b>2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA</b> .....	6
<b>3. CILJ</b> .....	9
<b>3.1. Hipoteze</b> .....	10
<b>4. METODE ISTRAŽIVANJA</b> .....	10
<b>4.1. Uzorak ispitanika</b> .....	11
<b>4.2. Uzorak varijabli</b> .....	13
<b>4.3. Opis eksperimenta</b> .....	14
<b>4.4. Metode obrade podataka</b> .....	15
<b>5. REZULTATI</b> .....	15
<b>5.1. Bavljenje sportom/ tjelesnom aktivnošću</b> .....	17
<b>5.2. Tjelesna aktivnost ispitanica</b> .....	22
<b>5.2.1. Sport u slobodno vrijeme</b> .....	22
<b>5.2.2. Gledanje TV-a u slobodno vrijeme</b> .....	23
<b>5.2.3. Hodanje u slobodno vrijeme</b> .....	24
<b>5.2.4. Vožnja biciklom u slobodno vrijeme</b> .....	25
<b>5.2.5. Hodanje/ vožnja biciklom dnevno</b> .....	26
<b>6. RASPRAVA</b> .....	27
<b>7. ZAKLJUČAK</b> .....	31
<b>8. LITERATURA</b> .....	32
<b>9. PRILOZI</b> .....	35
<b>10. IZJAVA O IZVORNOSTI RADA</b> .....	36

# 1. UVOD

S obzirom na ubrzani, sedentarni način života, popraćen tehnološkim napretkom i sve većim razvojem tehnologije, dovodi se u pitanje tjelesna aktivnost suvremenog čovjeka. Pojam tjelesna aktivnost odnosi se na svaki tjelesni pokret koji zahtjeva bilo koji oblik kontrakcije mišića i uzrokuje povećanu potrošnju energije, u odnosu na stanje mirovanja. Suprotno tom pojmu, neaktivnost podrazumijeva stanje nedovoljne tjelesne aktivnosti za održanje normalnog ustroja i funkcija organa, metaboličkih procesa, održanje tjelesne mase te očuvanje kontrole pokreta (Mišigoj-Duraković, 2018). Svjetska zdravstvena organizacija preporuča svakodnevnu tjelesnu aktivnost u trajanju od najmanje pola sata provedenu odjednom ili barem tri puta tjedno po jedan sat, s ciljem unaprjeđenja fizičkog i mentalnog zdravlja (Brundtland, 2002). Tjelesna aktivnost odnosi se na razne rekreacijske i sportske aktivnosti, kao i na radne aktivnosti i aktivnosti u slobodno vrijeme poput kućanskih poslova, vrtlarstva i sl. Također, preporuča se provođenje aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta pri kojoj se osoba zadiše i/ili lagano oznoji, a to su primjerice aktivnosti poput brzog hodanja, vožnje biciklom, aerobika i sl. Potreba za provođenjem tjelesne aktivnosti istovremeno je i potreba za postizanje stabilnog raspoloženja, pozitivno svladavanje stresa, upravljanje emocijama te ostvarivanje kontrole nad životom (Grošić i Filipčić, 2019). Uz sedentarni način života, koji je danas sve prisutniji, povezuje se broj oboljelih od srčanožilnih bolesti, karcinoma, dijabetesa te disfunkcija dišnog i lokomotornog sustava. Iz tog razloga važno je provoditi pravilnu tjelesnu aktivnost jer ona preventivno djeluje na pojavu bolesti te osigurava dugoročno zdravlje, posebice srčano-žilnog i dišnog sustava (Andrijašević, 2008). Brojni su razlozi tjelesne neaktivnosti kod ljudi, kao primjerice nedostatak motivacije ili slobodnog vremena za provođenje aktivnosti. Brojne obaveze tijekom studija primaran su razlog nedovoljne tjelesne aktivnosti kod studentske populacije.

## 1.1. Dobrobiti tjelesne aktivnosti

Gledajući sa zdravstvenog stajališta, pravilna tjelesna aktivnost učvršćuje zdravlje i jača organizam te utječe na pravilno držanje tijela. Ona pozitivno djeluje na rast i razvoj organizma i funkcionalne sposobnosti organa. (Bungić, Barić, 2009). Tjelesna vježba doprinosi primarnoj ili sekundarnoj prevenciji koronarne bolesti srca. Omogućuje održavanje pa čak i povećanje opterećenja miokarda kisikom, smanjuje ritam miokarda i njegovu potrebu za kisikom. Povećava funkciju miokarda u mirovanju kao i pri maksimalnom opterećenju i smanjuje sistoličko opterećenje (Duraković, 2013). Redovito vježbanje umjerenog intenziteta djeluje na sniženje sistoličkoga i dijastoličkoga krvnog tlaka, povećava veličinu srca kao i ukupan volumen krvi i njen protok. Također, redovitim vježbanjem poboljšavaju se respiracijske funkcije tako što se povećava maksimalni minutni volumen disanja, odnosno povećava se plućni volumen u mirovanju (Mišigoj-Duraković, 2018). O važnosti prevencije kroničnih srčanožilnih bolesti, govori podatak Državnog zavoda za statistiku i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, da je 2009. godine u Hrvatskoj čak 50% od ukupnog broja umrlih osoba umrlo od posljedica kardiovaskularnih bolesti, a najviše od koronarne bolesti srca. Stoga je od velike važnosti utjecati na čimbenike rizika, a oni uključuju nepravilnu prehranu, naviku pušenja cigareta i tjelesnu neaktivnost. Brojna istraživanja pokazala su pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na vrijednosti krvnog tlaka, kao i na održavanje tjelesne mase (Mišigoj-Duraković, 2012).

Osim pozitivnog učinka na tjelesno zdravlje, vježbanje pridonosi i psihičkom zdravlju pojedinca. Zdravstveno je dokazano da vježbanje utječe na porast serotonina u mozgu i samim time pozitivno utječe na raspoloženje. Potrebno je vježbati 3 sata tjedno ili 30 minuta većinu dana u tjednu kako bi se održala optimalna količina serotonina u mozgu. (Grošić i Filipčić, 2019). Tjelesnim se vježbanjem omogućuje razvoj brojnih pozitivnih društvenih osobina: solidarnost, pravednost, timski rad, skromnost, odgovornost, iskrenost, upornost, discipliniranost, humanizam, kulturno ponašanje i dr. Tjelovježba je usko povezana sa samopouzdanjem i općim zadovoljstvom jer se povećanjem izdržljivosti i smanjenjem tjelesne težine stvara bolja slika o samome sebi i samim time dolazi do povećanja motivacije za daljnjom tjelesnom aktivnošću i zdravim načinom života. Vježbanje pomaže i u borbi protiv anksioznosti i stresa i to izravno na način da suzbija lučenje stresnog hormona kortizola. Također, tjelesno vježbanje odvlači pažnju od izvora stresa te time dugoročno ublažava utjecaje stresa, a povećava otpornost na budući stres. (Grošić i Filipčić, 2019).

## 1.2. Tjelesna aktivnost i pretilost

Pretilost se definira kao stanje prekomjernog nakupljanja masnog tkiva u organizmu. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, pretilost je bolest koja uzrokuje nakupljanje masnog tkiva u tolikoj mjeri da ugrožava zdravlje. Pretilost je multifaktorna bolest na koju utječe niz genetskih i metaboličkih faktora te loše životne navike. Dijagnosticiranje pretilosti uključuje izračunavanje indeksa tjelesne mase i udjela masnog tkiva, mjerenje obujma struka te definiranje čimbenika rizika. Preporučeni, odnosno normalni udio masnog tkiva kod žena iznosi 20-25% ukupne tjelesne mase, dok je kod muškaraca normalni udio masnog tkiva nešto manji, 15-20% (Maslarda, 2020). Pretilost se izračunava indeksom tjelesne mase (ITM), a njega dobivamo tako da tjelesnu težinu (u kilogramima) podijelimo sa kvadratom tjelesne visine (u metrima), dakle  $ITM = \text{kg}/\text{m}^2$ .

Zastrašujuć je podatak da je pretilost, odnosno prekomjerna tjelesna težina 5. najčešći uzrok smrti u svijetu. Gotovo 2,8 milijuna odraslih godišnje umire upravo od posljedica takvih stanja. Redovita tjelesna aktivnost uz smanjenje tjelesne mase pomaže u održavanju ili čak povećanju nemasne mase tijela, smanjenjem omjera opsega trbuha i opsega bokova, čije je povećanje usko povezano sa oboljevanjima od koronarne bolesti srca, šećerne bolesti te arterijske hipertenzije. Za smanjenje spomenutih čimbenika rizika od velike je važnosti redvito provođenje umjerene tjelesne aktivnosti. Uz redovitost, učestalost i trajanje aerobne aktivnosti značajan je intezitet aktivnosti.

Govoreći o prevenciji koronarne bolesti srca, preporuke ukazuju na aerobnu aktivnost sa 65% maksimalne srčane frekvencije, što uključuje tjelesnu aktivnost tri do pet puta tjedno u trajanju od 15-60 minuta sa 50% maksimalnim primitkom kisika. (Salzer, Trnka, Sučić, 2006).

Volumen tjelesne aktivnosti koja je potrebna za smanjenje tjelesne mase iznosi 250 do 300 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno, utrošak najmanje 1500 kcal tjedno, odnosno 35 do 45 minuta umjerene tjelesne aktivnosti dnevno (Mišigoj-Duraković, 2012).



### 1.3. Tjelesna aktivnost u Hrvatskoj

U Hrvatskoj, kao i u drugim europskim zemljama broj pretilih osoba sve više raste, a jedan od razloga tome je pretežito sjedilački način života i nedostatak bavljenja nekom tjelesnom aktivnošću. Usprkos brojnim dokazima i upozorenjima o rizicima tjelesne neaktivnosti, većina građana u Republici Hrvatskoj nedovoljno je fizički aktivna. Podatak o prevalenciji tjelesne neaktivnosti kod djece i mladih, posebno je zabrinjavajuć jer pokazuje udio neaktivnih veći od 60% (Jurakić, 2015). Također, rezultati Hrvatske zdravstvene ankete iz 2003. godine, pokazali su da je kod 68% odraslih muškaraca kao i kod 58% odraslih žena zabilježena prekomjerna tjelesna težina. Zabrinjavajuć je podatak da je u 2010. godini zabilježena prekomjerna tjelesna masa kod čak 42 milijuna djece mlađe od 5 godina, a dokazano je da većina djece s prekomjernom tjelesnom težinom ostaje takva i u odrasloj dobi te tako postaju izložena brojnim rizicima koje taj problem može uzrokovati. Ilišin (2002) je provela istraživanje među mladima čiji su rezultati pokazali da 70,9% mladih u slobodno vrijeme često gleda TV, a samo 16, 2% ispitanika bavi se nekom tjelesnom aktivnošću (Maslarda, 2020). Brojna su daljnja istraživanja dovela do zaključka da su Hrvati svjesni problema pretilosti, ali usprkos tome ne vode zdrav način života pokazujući nisku razinu tjelesne aktivnosti. Tu činjenicu potkrepljuje istraživanje koje su proveli Maslarda i suradnici (2020) čiji je cilj bio utvrditi razinu znanja ispitanika o pretilosti i saznati njihove životne navike, uključujući prehranu i razinu tjelesne aktivnosti. Unatoč tome što su upoznati s pojmom pretilosti i svjesni problema i simptoma koje ona može uzrokovati, samo 31,3% ispitanika izjavilo je da se bavi nekim oblikom tjelesne aktivnosti 2-3 puta tjedno, a 11,2% ispitanika bavi se tjelesnom aktivnošću svaki dan. Nadalje, 14,7% bavi se nekim oblikom fizičke aktivnosti jednom tjedno, 28,6% tek nekoliko puta mjesečno. 14,2% ispitanika izjavilo je da se nikada ne bavi nekom od vrsta tjelesnih aktivnosti. Jurakić i Pedišić (2019) napravili su, oslanjajući se na preporuke Svjetske zdravstvene organizacije, prijedlog preporuka za tjelesnu aktivnost, sedentarno ponašanje i spavanje prilagođene hrvatskim kontekstima. Prema njihovim preporukama, preporučljivo je 150 – 300 minuta na tjedan provoditi aerobne aktivnosti umjerenog intenziteta ili 75 – 100 minuta tjedno aerobne aktivnosti visokog intenziteta. Moguće je i izmjenjivati aerobne aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta u odgovarajućim vremenskim okvirima. Aerobnu aktivnost poželjno je rasporediti ravnomjerno kroz cijeli tjedan uz provođenje pojedinačne aktivnosti najmanje 10 minuta kontinuirano. Najmanje dva puta na tjedan preporuča se provoditi vježbe za

jačanje mišića kao što su vježbe s utezima i/ili svladavanjem vlastite tjelesne mase (npr. čučnjevi, trbušnjaci, sklekovi) i pritom uključivati sve velike mišićne skupine. Slobodno se vrijeme također može iskoristiti na način da se postigne zadovoljavajuća razina tjelesne aktivnosti, uključujući svakodnevne aktivnosti u kućanstvu, na poslu ili fakultetu. Važno je izbjeći kontinuirane periode niskointenzivne aktivnosti ili statičnog stajanja.

„Prevalencija nedovoljne aktivnosti u Hrvatskoj je vrlo slična onoj na globalnoj razini, međutim tome svakako treba dodati podatak od gotovo 60 % stanovnika Hrvatske koji se uopće ne uključuju u vježbanje“ (Jurakić, Heimer, 2012).

## 2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

**Markuš, Andrijašević i Prskalo (2008)** proveli su istraživanje među 140 učenika i 42 učenice završnih razreda Tehničke, industrijske i obrtničke škole u Čakovcu. Cilj istraživanja bio je utvrditi postoje li značajne razlike u bavljenju tjelesnim aktivnostima te u interesima za bavljenje određenim sportskim i rekreacijskim aktivnostima između maturanata i maturantica. Prema rezultatima istraživanja, 87% ispitanika (njih 122) bavi se u slobodno vrijeme nekom tjelesnom aktivnošću, dok se 13% (njih 18) ne bavi nijednom sportskom ili rekreacijskom aktivnošću. Što se tiče razlika u interesima za bavljenje sportom između maturanata i maturantica utvrđene su neke razlike. Maturanti i maturantice pokazali su najveći interes za bavljenje sportskim igrama. Aktivnosti za koje je iskazan najveći interes jesu: vožnja bicikla (55%), fitnes (47%) te plivanje (46%). Čak 69% maturantica iskazalo je želju za plesom kao aktivnost kojom bi se željele baviti u slobodno vrijeme. Još neke aktivnosti koje su se istaknule među maturanticama su: vožnja biciklom (79%), fitnes (74%) i aerobik (59%).

**Jurakić, Pedišić i Andrijašević (2008)** svoje su istraživanje proveli s ciljem utvrđivanja razine tjelesne aktivnosti u različitim domenama svakodnevnog života u Hrvata. Uzorak ispitanika činilo je 1032 Hrvata u dobi od 15 godina nadalje. Dobiveni su rezultati koji se odnose na ukupnu razinu tjelesne aktivnosti i oni koji se odnose na razinu aktivnosti u 4 različite domene – aktivnost na poslu, u prometu, aktivnost u kućanstvu i vrtu i tjelesna aktivnost tijekom slobodnog vremena.

Tjelesna je aktivnost najmanja kod populacije u dobi od 15 – 24 godine, a najveća u dobi od 55 – 64 godine. Autori zaključuju kako je potrebno razvijati strategije za povećanje razine tjelesne aktivnosti kod adolescenata i odraslih mladih ljudi.

**Matković i sur. (2010.)** proveli su istraživanje čiji je cilj bio utvrditi razinu tjelesne aktivnosti studenata Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, kao i razlike između studenata i studentica te između studenata na nižim i višim godinama studija. Uzorak ispitanika činilo je 117 studenata i 195 studentica anketiranih pomoću Backeovog upitnika. Istraživanje je pokazalo da studenti medicine ne odstupaju značajno od prosječne populacije u Hrvatskoj. Međutim, utvrđeno je da se polovina ispitanih ne bavi nikakvim sportom ili rekreacijom. Autori naglašavaju da je teško za očekivati da će neaktivni studenti Medicine, budući doktori, kvalitetno promovirati povećanje uobičajene tjelesne aktivnosti koja je potrebna u suvremenom svijetu te da je stoga potrebno posvetiti se edukaciji studenata medicine vezano uz učinkovitost tjelesne aktivnosti.

**Horvat i sur. (2011.)** ispitivali su redovitost bavljenja tjelesnom aktivnošću studenata fizioterapije. Istraživanje je obuhvatilo 180 studenata stručnog studija fizioterapije na Zdravstvenom veleučilištu u Zagrebu. Podatci o redovitosti tjelesne aktivnosti prikupljeni su s pomoću Međunarodnog upitnika za mjerenje tjelesne aktivnosti (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). Rezultatima istraživanja nije dokazano znatno odstupanje od prosječne populacije u Hrvatskoj. Rezultati su pokazali da 46% studenata fizioterapije na tjednoj razini ima tjelesnu aktivnost visokog intenziteta, 35% umjerenog, a 16% studenata ima tjelesnu aktivnost niskog intenziteta. Također, autori zaključuju da postoje odstupanja u razini tjelesne aktivnosti ako se u obzir uzmu neke sociodemografske karakteristike studenata: studenti vježbaju češće u odnosu na studentice, izvanredni studenti vježbaju češće u usporedbi s redovitim studentima.

**Mraković i sur. (2013)** svojim istraživanjem utvrđuju razinu tjelesne aktivnosti studentica te razlike u uobičajenoj tjelesnoj aktivnosti između studentica različitih fakulteta. Uzorak ispitanika čine grupe studentica triju različitih fakulteta. Ispitano je ukupno 255 studentica: 78 studentica Kineziološkog fakulteta u Zagrebu, 84 studentice Učiteljskog fakulteta i 93 studentice Medicinskog fakulteta u Zagrebu. Uobičajena tjelesna aktivnost studentica ispitana je na temelju Baeckeovog upitnika. Studentice Kineziološkog fakulteta u odnosu na ostatak ispitanika pokazuju najveću razinu tjelesne aktivnosti. Studentice Učiteljskog fakulteta pokazuju nešto veću razinu tjelesne aktivnosti u odnosu na studentice Medicinskog fakulteta. Zaključeno je da postoji značajna razlika

u uobičajenim tjelesnim aktivnostima među studenticama triju fakulteta. Studentice Kineziološkog fakulteta svakodnevno provode različite tjelesne aktivnosti i bave se sportom, dok studentice Učiteljskog fakulteta, kao i Medicinskog fakulteta vode pretežito sjedilački način života.

**Ćurković, Andrijašević i Caput-Jogunica (2014)** istražili su razinu tjelesne aktivnosti studenata Sveučilišta u Zagrebi. Uzorak ispitanika činilo je 1646 studenata Sveučilišta u Zagrebu, od čega 745 muškog spola i 901 ženskog spola u dobi između 19 i 27 godina). Ispitanici su popunjavali anonimne upitnike koji su se sastojali od 48 pitanja koja se odnose na trenutno bavljenje sportom, individualne sklonosti prema tjelesnim aktivnostima, uključenost u sport i rekreacijske aktivnosti tijekom prošlog mjeseca te tijekom prethodnih sedam dana. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da studenti nisu u zadovoljavajućoj mjeri uključeni u sportske aktivnosti. Samo je 20,02% ispitanika tjelesno aktivno na preporučenoj razini (bavi se nekom tjelesnom aktivnošću najmanje tri puta tjedno u trajanju od minimalno 30 minuta).

**Florjančić (2018)** provodi istraživanje na Sveučilištu u Grazu, čiji je cilj utvrditi tjelesnu aktivnost, odnosno sjedilačku aktivnost studenata i studentica. Ispitana je također povezanost tjelesne aktivnosti i zdravlja uz očekivanje da veća tjelesna aktivnost i manje sjedenja pozitivno utječu na dobrobit studenata. Uzorak ispitanika obuhvaćao je 501 studenta različitih smjerova Sveučilišta u Grazu, uključujući 302 ženske i 186 muških osoba, 13 osoba nije izjasnilo svoj spol. Prema rezultatima, 46% ispitanika ispunilo je očekivanja WHO-a i pokazalo preporučenu razinu tjelesne aktivnosti (najmanje 150 minuta tjelesne aktivnosti u tjednu te vježbe snage najmanje dva dana u tjednu). Muškarci su u odnosu na žene, tjelesno aktivniji. Vrijeme sjedenja iznosi u prosjeku 10 sati na dan tijekom tjedna, a vikendom 9 sati dnevno.

**Lipošek i sur. (2019)** provode istraživanje čiji je cilj utvrditi tjelesnu aktivnost studenata, njenu učestalost i intenzitet te na koji način se ta tjelesna aktivnost odražava na njihovu tjelesnu sposobnost i akademski uspjeh. Uzorak obuhvaća 297 studenata Sveučilišta u Mariboru, u dobi od 20 do 22 godine. Rezultati istraživanja putem IPAQ upitnika, pokazali su da je većina studenata u poslijepodnevnom satima tjelesno aktivna. No, zaključeno je da je 79,8% studenata nedovoljno tjelesno aktivno. Razdoblja od dva do tri sata tjedne tjelesne aktivnosti bila su pozitivno povezana s akademskim uspjehom, dok četiri sata ili više nisu dali doprinos.

**Škovran i sur. (2020)** željeli su svojim istraživanjem ustanoviti razlike u tjelesnoj aktivnosti i vremenu provedenom u sjedećem položaju između dvije grupe ispitanika: studenata kineziologije

u Zagrebu i Pekingu. Među ispitanicima bilo je ukupno 238 studenata kineziologije s Kineziološkog fakulteta u Zagrebu (UNIZG) te Pekinškog fakulteta za sport (BSU). Ispitivanje je provedeno putem IPAQ upitnika u kratkom obliku koji zahtjeva prisjećanje svih aktivnosti koje su studenti obavljali prethodnih sedam dana. Rezultati su pokazali da obje grupe ispitanika pokazuju zadovoljavajuću razinu tjelesne aktivnosti, ali su vidljive značajne razlike između grupa. Studenti Kineziološkog fakulteta u Zagrebu su, prema rezultatima, znatno aktivniji u odnosu na studente Pekinškog fakulteta. Ispitanici sa fakulteta u Zagrebu mnogo manje vremena provode u sjedećem položaju, nego što to čine studenti sa Pekinškog fakulteta. Ipak, ispitanici ovog istraživanja pokazuju iznadprosječnu tjelesnu aktivnost.

**Lovrinčević (2020)** provodi istraživanje na uzorku od 100 ispitanika (50 muškog spola i 50 ženskog spola) čiji je cilj utvrditi razinu tjelesne aktivnosti studenata Pedagoškog fakulteta u Osijeku za vrijeme epidemije virusa COVID-19. Također, istraživanjem se željelo utvrditi postoje li značajne razlike u tjelesnoj aktivnosti između studenata i studentica. Razina tjelesne aktivnosti procijenjena je putem kratke verzije Međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti (IPAQ). Rezultati ovog istraživanja pokazuju da su studenti za vrijeme epidemije COVID-19 bili tjelesno aktivni na zadovoljavajućoj, visokoj razini. Prema rezultatima, postoji značajna razlika u tjelesnoj aktivnosti između studenata i studentica, pri čemu su studenti značajno tjelesno aktivniji od studentica i uključeni u razne sportske aktivnosti.

### **3. CILJ**

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razinu uobičajene tjelesne aktivnosti studentica Učiteljskog fakulteta, Sveučilišta u Zagrebu te vrste tjelesnih aktivnosti koje studentice provode.

### **3.1. Hipoteze**

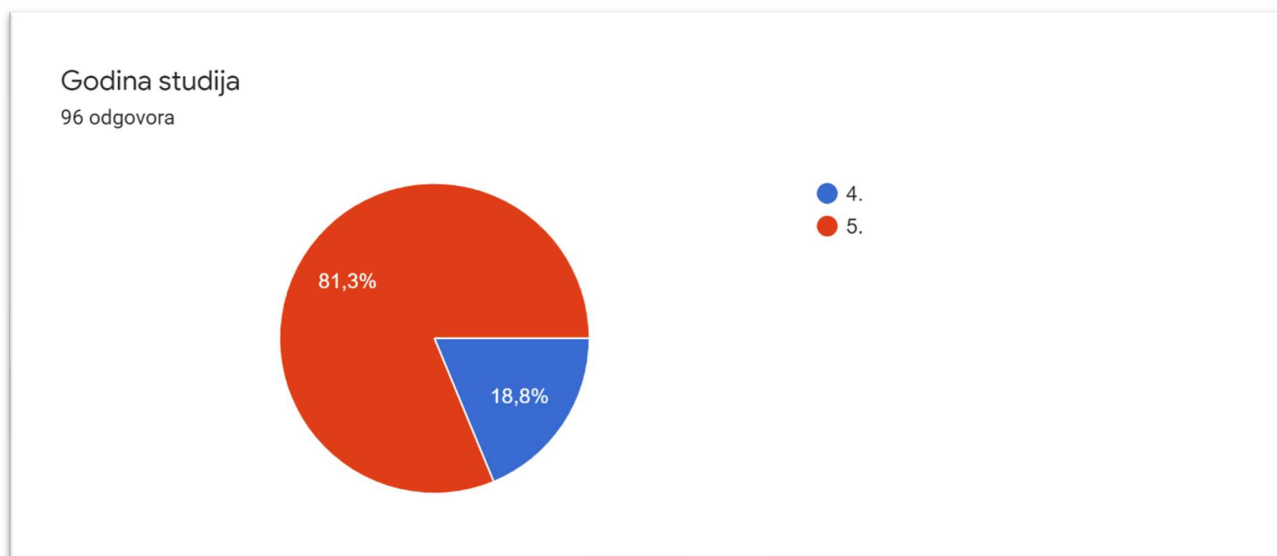
H1: Studentice Učiteljskog fakulteta bave se tjelesnom aktivnošću na zadovoljavajućoj razini.

H2: Uobičajene tjelesne aktivnosti studentica Učiteljskog fakulteta provode se umjerenim intenzitetom vježbanja.

## **4. METODE ISTRAŽIVANJA**

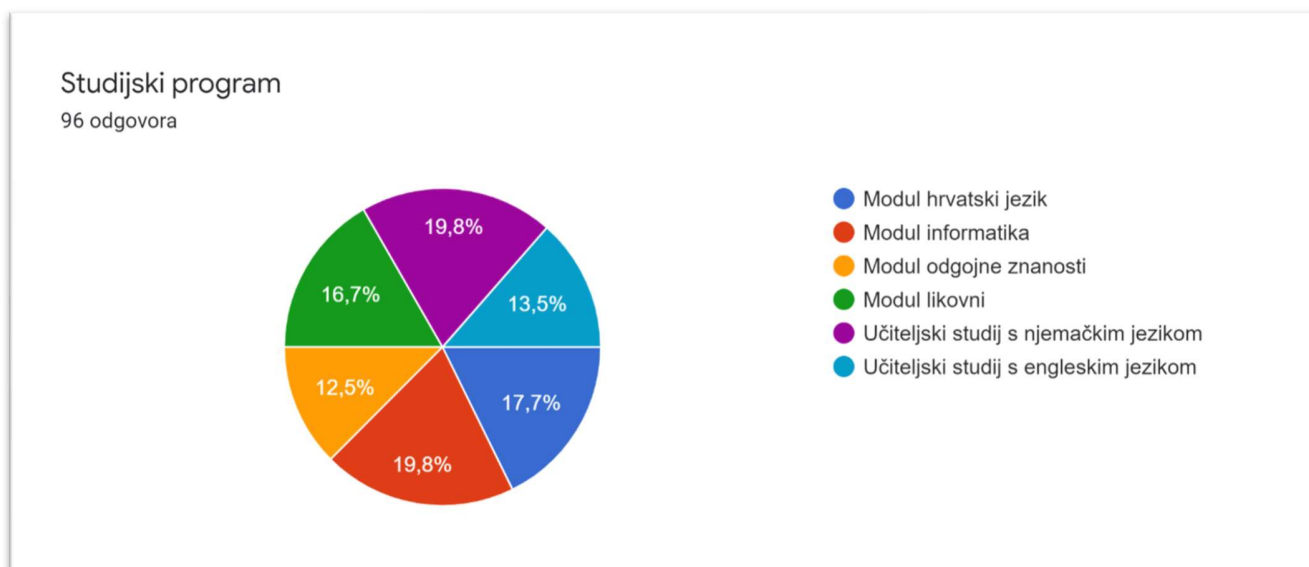
#### 4.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika sastojao se od studentica završnih godina studija (4. i 5. godina) Učiteljskog fakulteta u Zagrebu. Ukupni uzorak bio je 96 studentica u dobi od 22 do 27 godina. Struktura sudionica prikazana je sljedećim grafovima:



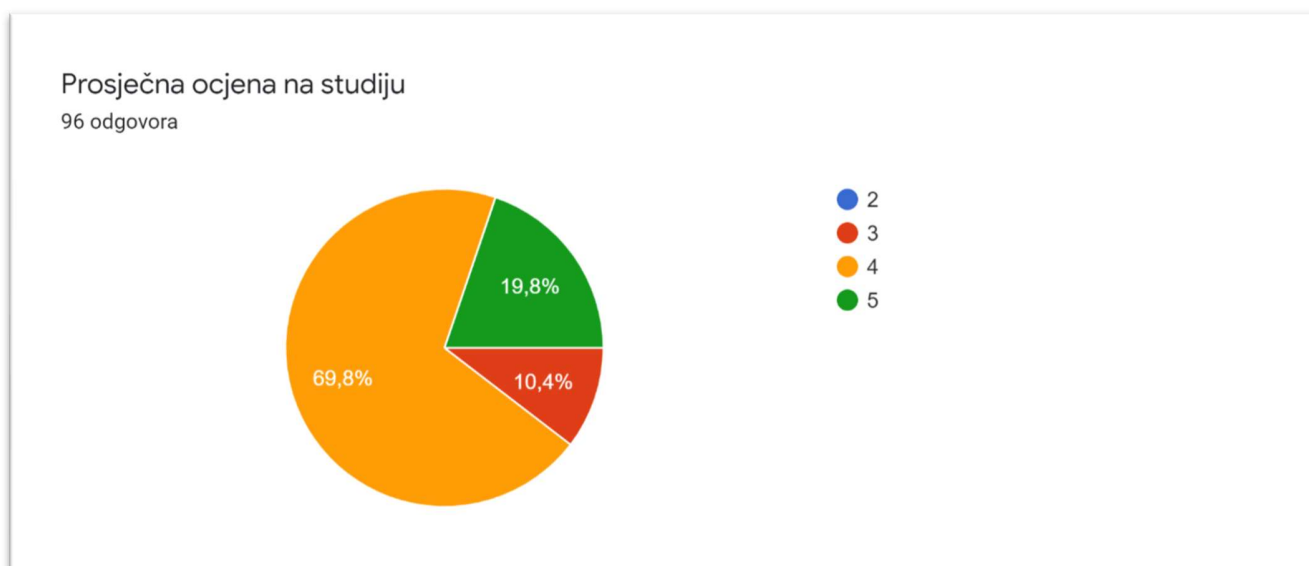
*Slika 1:* Godina studija

Iz slike 1 vidljivo je da je od ukupnog broja ispitanica, 81,3% studentice 5. godine Učiteljskog studija (78 studentica) , dok 18,8% ispitanica čine studentice 4. godine Učiteljskog studija (18 studentica).



*Slika 2: Studijski program*

Iz slike 2 vidljivo je da jednak broj ispitanica, točnije 19,8% obuhvaća studentice Učiteljskog studija s njemačkim jezikom, odnosno s modulom informatika. 17,7% uzorka obuhvaća studentice modula Hrvatski jezik, 16,7% studentica studira modul likovni, dok 13,5% studira Učiteljski studij s engleskim jezikom te 12,5% studentica modul odgojne znanosti.



*Slika 3: Prosječna ocjena na studiju*



Iz slike 3 može se vidjeti da većina studentica (69,8%) kao prosječnu ocjenu na studiju navodi 4. Manji dio studentica (19,8%) na studiju ima prosječnu ocjenu 5, a najmanji dio navodi ocjenu 3 kao prosječnu ocjenu na studiju (10,4%).

## **4.2. Uzorak varijabli**

U svrhu ovog istraživanja koristio se Baeckeov upitnik za ispitivanje tjelesne aktivnosti. (Baecke, 1982.) Ovaj upitnik omogućava određivanje ukupnog rezultata tjelesne aktivnosti, aktivnosti vezane uz radno mjesto, slobodno vrijeme i sportsko-rekreacijsku aktivnost. (Mišigoj Duraković i Duraković, 2006). Aktivnost vezana uz radno mjesto u ovom se istraživanju odnosi na aktivnost koju vežemo uz boravak na fakultetu. Ovaj je upitnik jedan od najjednostavnijih, ali dobro osmišljen upitnik za procjenjivanje razine tjelesne aktivnosti koji se sastoji od ukupno 16 pitanja. Sastoji se od nekih općih pitanja kao što su dob, godina fakulteta, studijski program te prosječna ocjena na studiju i tjelesna masa i visina, pomoću kojih je izračunat indeks tjelesne mase ispitanica. Upitnik je podijeljen u tri dijela i njime su izračunata tri indeksa – indeks rada (fakulteta), indeks sporta i indeks slobodnog vremena.

Indeks rada u ovom je istraživanju prilagođen u indeks fakulteta, s obzirom da su sudionice isključivo studentice. Indeks fakulteta odnosi se na razinu tjelesne aktivnosti tijekom boravka na fakultetu. Indeks sporta procjenjuje koliko se sportske aktivnosti provodi u slobodno vrijeme. Indeks slobodnog vremena procjenjuje razinu tjelesnog opterećenja tijekom slobodnog vremena, a koja se ne odnosi na slobodno vrijeme provedeno u sportskim aktivnostima. Pitanja su u Likertovoj skali s vrijednostima od 1 do 5, pritom je najveća razina aktivnosti 5, a najmanja 1. Prema tome, najmanja vrijednost pojedinog indeksa može biti 1 te ona predstavlja najmanje opterećenje, a najveća 5 i ona iskazuje najveće opterećenje.

### 4.3. Opis eksperimenta

Istraživanje je provedeno putem online Google upitnika za razinu tjelesne aktivnosti. Sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno i u potpunosti anonimno. Zajamčena je povjerljivost podataka. Ispitanice su upitnik riješavale putem linka u Google obrascu, u periodu od svibnja do listopada 2021. godine.

Uobičajena tjelesna aktivnost ispitanica određena je provođenjem Baeckeovog upitnika (Baecke i sur., 1982). Upitnik se sastoji od tri dijela te su temeljem odgovora izračunata tri indeksa opterećenja za pojedine aspekte tjelesne aktivnosti ispitanica:

- Indeks rada

Indeks rada obuhvaća tjelesnu aktivnost na radnom mjestu. S obzirom da su ispitanice bile isključivo studentice, ovaj je indeks preimenovan u indeks fakulteta.

- Indeks sporta

Ovaj indeks odnosi se na opterećenje tijekom provođenja sportskih aktivnosti.

- Indeks slobodnog vremena

Indeks slobodnog vremena odnosi se na razinu tjelesnog opterećenja tijekom slobodnog vremena, isključivši slobodno vrijeme provedeno u sportskim aktivnostima.

Baeckeov upitnik sadrži 16 pitanja. Prikupljeni su neki opći podaci kao što su dob, godina studija i studijski program, tjelesna visina i težina. Osam pitanja odnose se na razinu tjelesnog opterećenja tijekom rada/boravka na fakultetu, četiri pitanja odražavaju opterećenje tijekom sportske aktivnosti i četiri pitanja opterećenje tijekom aktivnosti u slobodno vrijeme.

Maksimalna vrijednost svakog indeksa iznosi 5,0 i ona predstavlja najveće opterećenje, dok minimalna vrijednost pojedinog indeksa iznosi 1,0 i predstavlja najmanje opterećenje.

#### **4.4. Metode obrade podataka**

Za obradu dobivenih podataka upotrijebljen je programski paket Statistica for Windows, ver. 13.5.

Izračunati su deskriptivni parametri:

- aritmetička sredina (AS)
- minimalan (Min) i maksimalan (Max) rezultat
- standardna devijacija (SD)

Rezultati su prikazani u tabličnom obliku i pomoću grafova.

### **5. REZULTATI**

Pregledom rezultata vidljivo je da je srednja vrijednost dobi ispitanica 23, 84. Minimalna dob ispitanica je 22 godine, a maksimalan broj godina 27. U istraživanju je najviše bilo zastupljeno studentica pete godine fakulteta, ukupno njih 78 te 18 studentica četvrte godine. Nadalje, prikupljenim rezultatima izračunat je indeks fakulteta, indeks sporta i indeks slobodnog vremena.

Aritmetička sredina tjelesne visine ispitanica bila je 1,67 m, uz standardnu devijaciju od 0,06 m, dok je prosječna tjelesna težina ispitanica bila 63,07 kg te standardna devijacija od 9,97 kg.

**Tablica 1.** Centralni parametri Baeckeovog upitnika

<b>Mjere</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<b>Indeks fakulteta</b>	96	2,66	0,35	1,75	3,5
<b>Indeks sporta</b>	96	2,43	0,71	1,75	3,75
<b>Indeks slobodnog vremena</b>	96	2,61	0,69	2,00	5,00

*broj entiteta (N), aritmetička sredina (M), standardna devijacija (SD), minimalni (Min) i maksimalni (Max) rezultat*

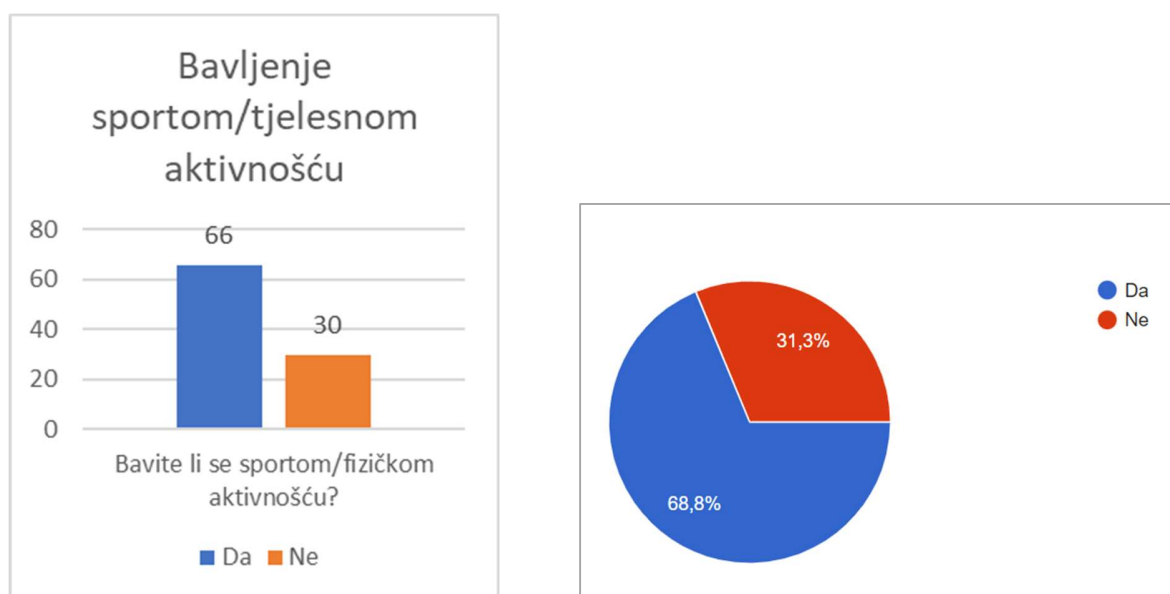
Na osnovu odgovora studentica, pomoću Baeckeovog upitnika izračunata su tri indeksa: indeks rada koji je preimenovan u indeks fakulteta, indeks sporta i indeks slobodnog vremena.

Rezultati su pokazali da indeks fakulteta u prosjeku iznosi 2,66 sa odstupanjem od aritmetičke sredine od 0,35 pri čemu je najmanji indeks 1,75 te najveći 3,5.

Indeks sporta kod ovog uzorka ispitanica iznosi u prosjeku 2,43 sa standardnim odstupanjem 0,71, pritom je minimalan indeks sporta iznosio 1,75, a maksimalan 3,75.

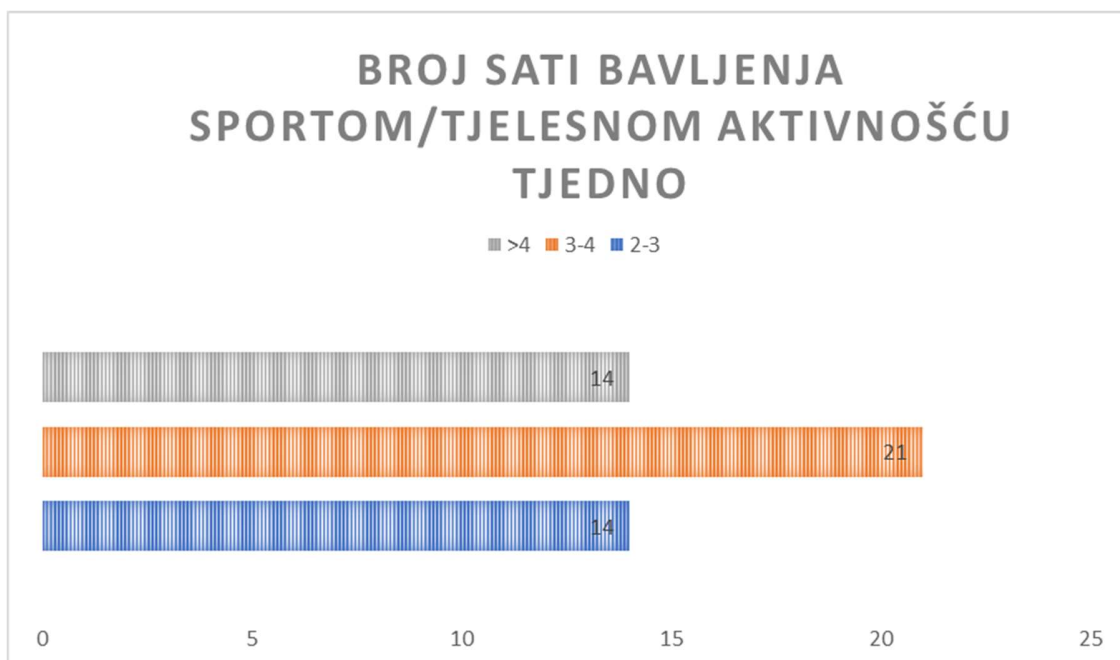
Indeks slobodnog vremena u prosjeku iznosi 2,61 čije je standardno odstupanje 0,69. Minimalan indeks slobodnog vremena je 2,00, a maksimalan 5,00.

## 5.1. Bavljenje sportom/ tjelesnom aktivnošću



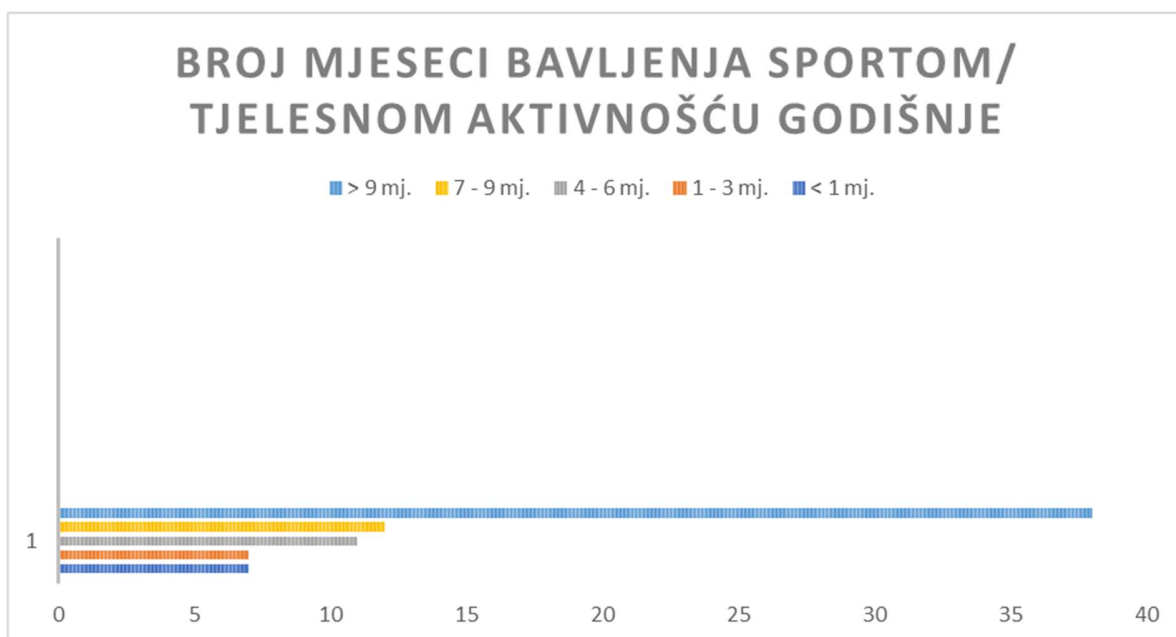
Slika 4 i 5: Bavljenje sportom/tjelesnom aktivnošću

Iz slika 1 i 2 vidljivo je da se od 96 ispitanica njih 66 bavi sportom ili nekom fizičkom aktivnošću, što iznosi 68,8 % ispitanica, a njih 30, odnosno 31,3% od ukupnog broja ispitanica se ne bavi nikakvim sportom ili tjelesnom aktivnošću.



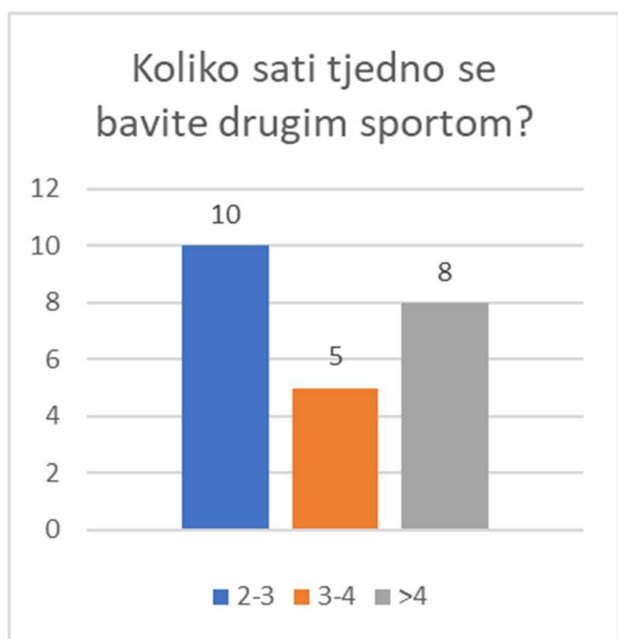
Slika 6: Broj sati bavljenja sportom/ tjelesnom aktivnošću tjedno

Podaci na slici 3 pokazuju u kojoj mjeri se studentice bave nekim sportom ili tjelesnom aktivnošću. Najviše studentica, ukupno njih 21 bavi se nekom tjelesnom aktivnošću 3-4 sata tjedno. 14 studentica odgovorilo je da se sportom bave 2-3 sata tjedno, a jednak broj studentica, njih 14 odgovorilo je da se sportom bavi više od 4 sata tjedno.



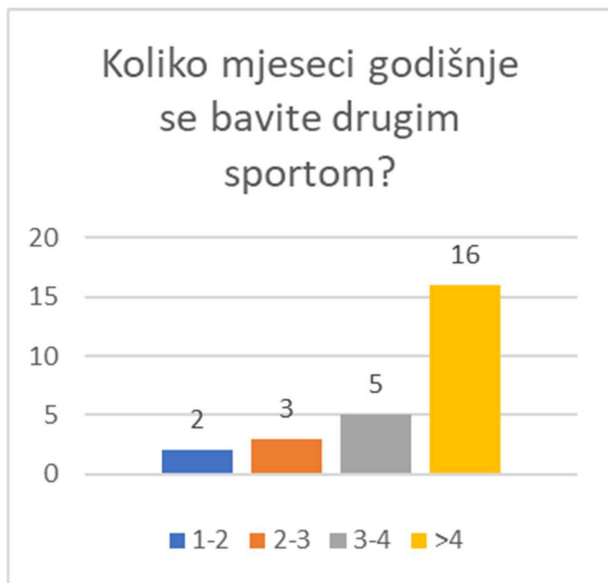
*Slika 7: Broj mjeseci bavljenja sportom/ tjelesnom aktivnošću*

Iz slike 4 može se vidjeti da se većina studentica, njih 38, bavi nekom tjelesnom aktivnošću više od 9 mjeseci godišnje. Manji broj studentica odgovorilo je da se sportom bavi 7 do 9 mjeseci godišnje, ukupno 12. 11 studentica bavi se sportom 4 do 6 mjeseci godišnje, a njih 7 izjavilo je da se bavi tjelesnom aktivnošću 1 – 3 mjeseca u godini ili čak manje od 1 mjesec.



*Slika 8: Bavljenje drugim sportom tjedno*

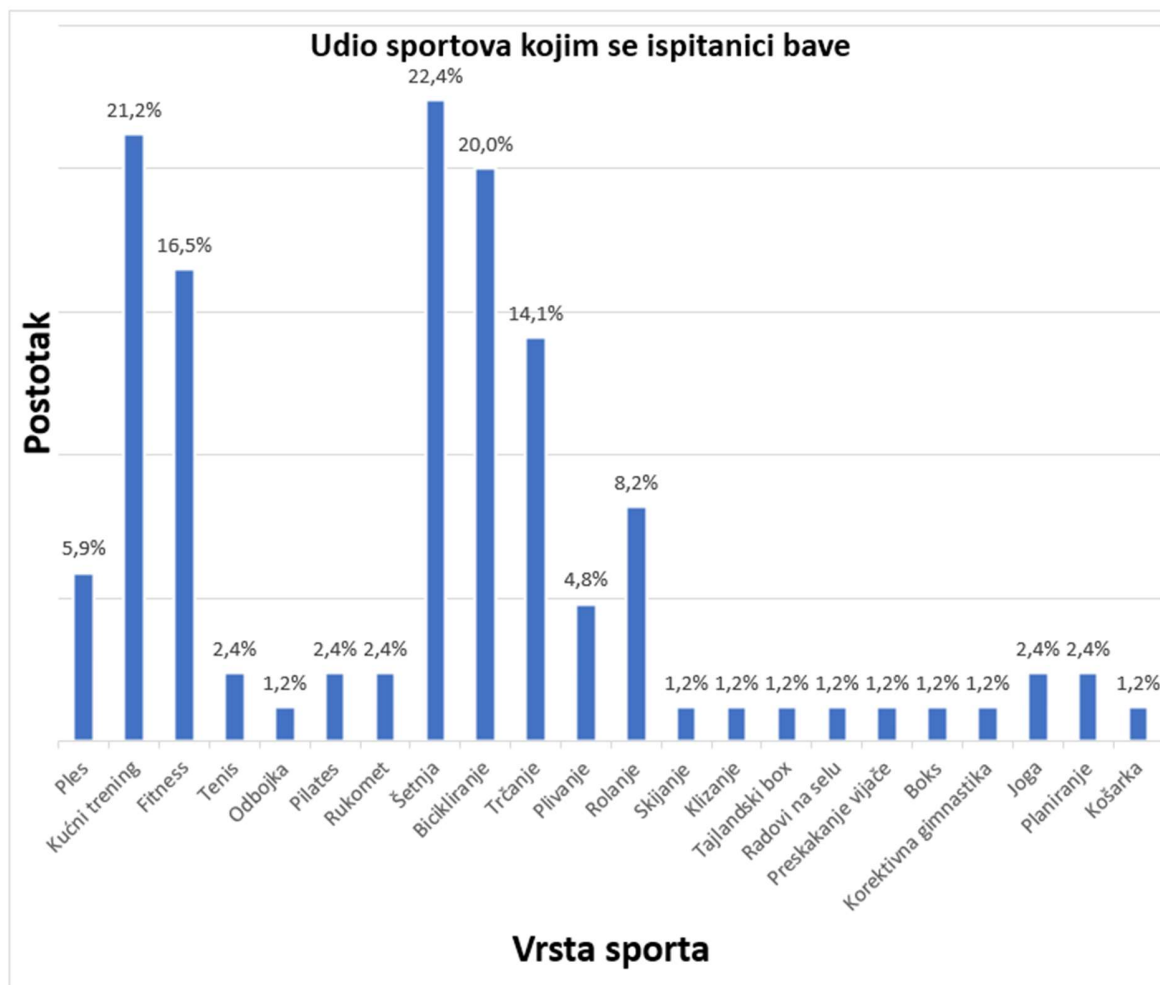
Nekolicina studentica bavi se i drugim sportom, 10 studentica bavi se drugim sportom 2 do 3 dana u tjednu, 8 studendica odgovorilo je da se bavi drugim sportom manje od 4 dana u tjednu. Samo je 5 studentica odgovorilo da se bavi nekom drugom tjelesnom aktivnošću 3 do 4 dana u tjednu.



Slika 9: Bavljenje drugim sportom godišnje

Slika 6 prikazuje bavljenje drugim sportom na godišnjoj razini. 16 studentica bavi se drugim sportom odnosno drugom tjelesnom aktivnošću više od 4 mjeseca godišnje, dok je 5 studentica odgovorilo da se bavi drugim sportom 3 do 4 mjeseca u godini, 3 studentice bave se drugim sportom 2 do 3 mjeseca u godini, a dvije studentice odgovorile su da se bave nekom drugom tjelesnom aktivnošću 1 do 2 mjeseca u godini.





Slika 10: Udio sportova kojima se ispitanici bave

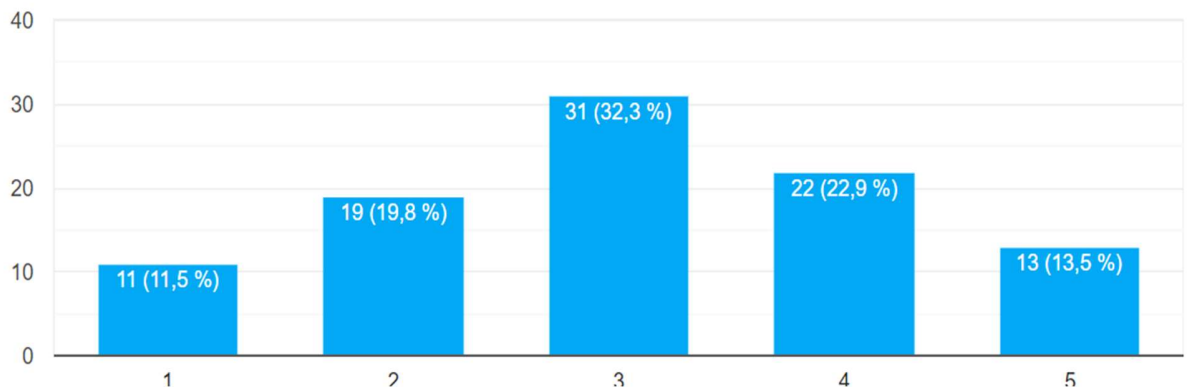
Iz slike 7 može se vidjeti kako se u najvećoj mjeri studentice bave šetnjom (22,4%) ili kućnim treningom (21,2%). Veliki postotak studentica bavi se bicikliranjem (20,0%), fitnessom (16,5) i trčanjem (14,1%). Sportovi kojima se studentice bave su: ples (5,9%), plivanje (4,8%), tenis (2,4%), rukomet (2,4%), odbojka (1,2%) te košarka (1,2%). Aktivnosti kojima se studentice u manjoj mjeri bave su: pilates, rolanje, skijanje, klizanje, boks, preskakanje vijače, joga i planinarenje.

## 5.2. Tjelesna aktivnost ispitanica

### 5.2.1. Sport u slobodno vrijeme

U slobodno se vrijeme bavim sportom

96 odgovora



1 – nikada, 2 – rijetko, 3 – katkada, 4 – često, 5 – uvijek

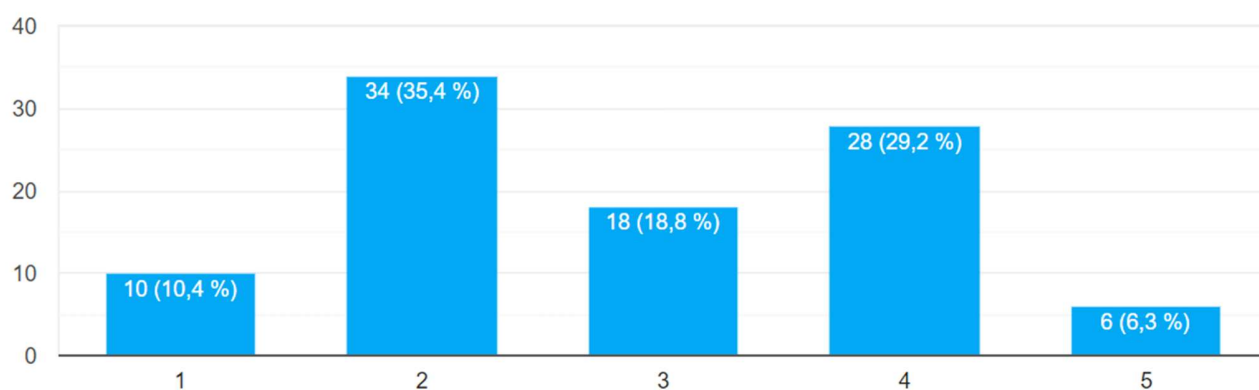
Slika 11: Sport u slobodno vrijeme

Slika 8 prikazuje koliko se često studentice u slobodno vrijeme bave sportom. 31 studentica u slobodno se vrijeme katkada bavi sportom, 22 studentice odgovorile su da se sportom bave često tijekom slobodnog vremena, a 13 studentica se uvijek, odnosno redovito u slobodno vrijeme bavi sportom.

## 5.2.2. Gledanje TV-a u slobodno vrijeme

U slobodno vrijeme gledam TV

96 odgovora



1 – nikada, 2 – rijetko, 3 – katkada, 4 – često, 5 – uvijek

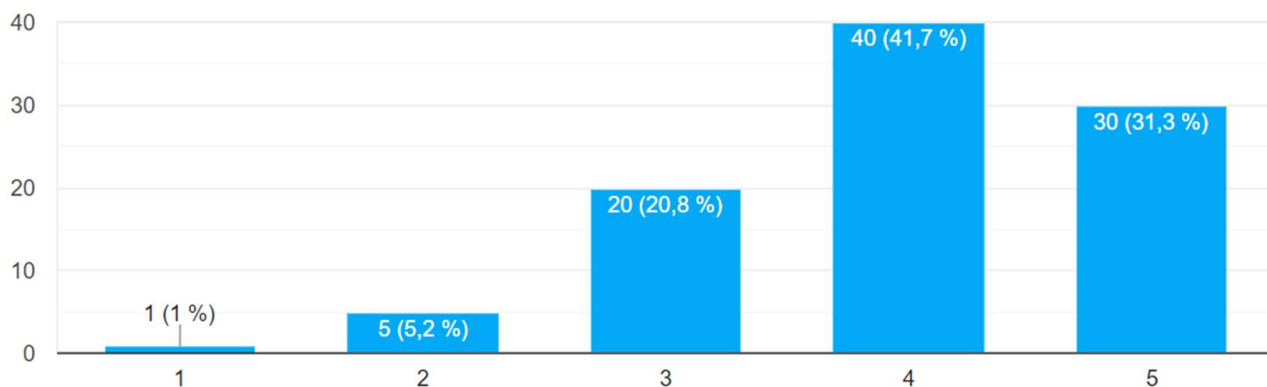
Slika 12: Gledanje TV-a u slobodno vrijeme

Slika 9 prikazuje učestalost gledanja televizije kod studentica u slobodno vrijeme. Najveći broj studentica, njih 34 izrazilo je da rijetko u slobodno vrijeme gleda TV. No, njih 28 izrazilo je da često gleda televiziju. Broj studentica koje nikada u slobodno vrijeme ne gleda TV iznosi 10, a 6 je studentica izjavilo da uvijek gleda televiziju tijekom slobodnog vremena.

### 5.2.3. Hodanje u slobodno vrijeme

U slobodno vrijeme hodam

96 odgovora



1 – nikada, 2 – rijetko, 3 – katkada, 4 – često, 5 – uvijek

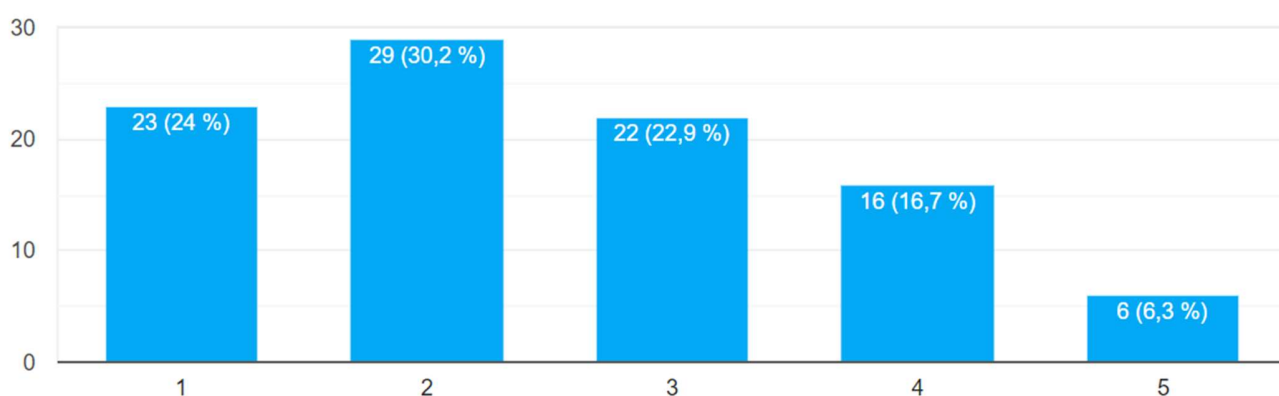
Slika 13: Hodanje u slobodno vrijeme

Iz slike 10 je vidljivo da 40 od 96 ispitanica u slobodno vrijeme često hoda, a njih 30 izjavilo je da uvijek slobodno vrijeme provodi hodajući. 20 studentica katkada slobodno vrijeme provede hodajući, dok je jako malo broj studentica (5) izjavilo da rijetko ili nikada (1) slobodno vrijeme provodi hodajući.

## 5.2.4. Vožnja biciklom u slobodno vrijeme

U slobodno vrijeme vozim bicikl

96 odgovora

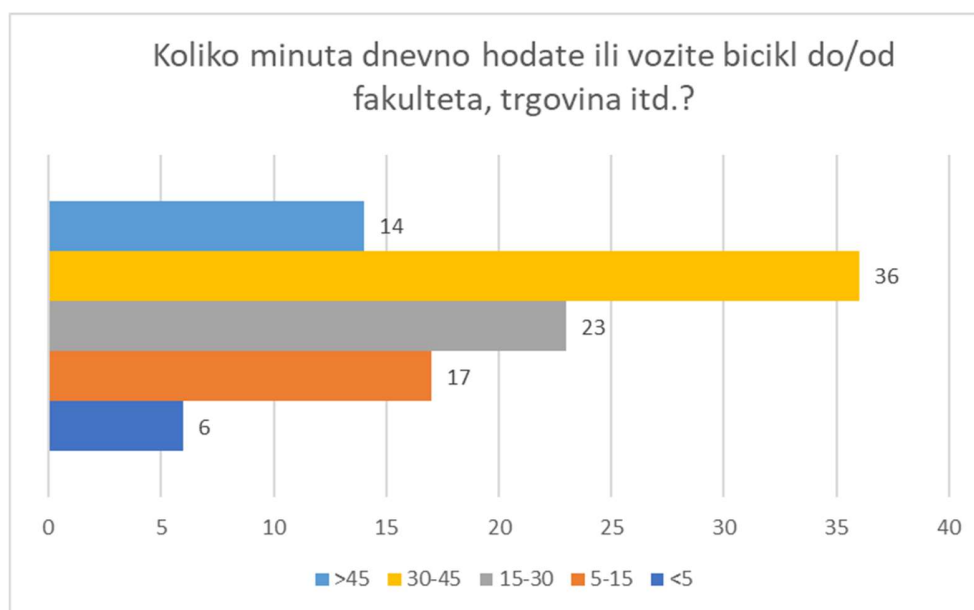


1 – nikada, 2 – rijetko, 3 – katkada, 4 – često, 5 – uvijek

Slika 14: Vožnja biciklom u slobodno vrijeme

Iz slike 11 može se utvrditi da najveći broj studentica, njih 29, u slobodno vrijeme rijetko vozi bicikl. 22 studentice odgovorile su da u slobodno vrijeme ponekad voze bicikl, 16 studentica često, a samo 6 odgovorilo je da uvijek u slobodno vrijeme prakticira vožnju biciklom. Čak 23 studentice izjavile su da nikada u slobodno vrijeme ne vozi bicikl.

### 5.2.5. Hodanje/ vožnja biciklom dnevno



Slika 15: Hodanje/ vožnja biciklom dnevno

Iz slike 12 može se vidjeti koliko dnevno minuta studentice provedu hodajući ili vozeći bicikl do ili od fakulteta, trgovina i sl. 36 studentica je izjavilo da hoda ili vozi bicikl 30 do 45 dnevno, a njih 23 hoda ili vozi bicikl 15 do 30 minuta dnevno. Nadalje, 17 studentica hoda ili vozi bicikl 5 do 15 minuta u danu, njih 6 odgovorilo je da se bavi spomenutim aktivnostima manje od 5 minuta dnevno, a 14 studentica hoda ili vozi bicikl više od 45 minuta u danu.

## 6. RASPRAVA

Rezultati istraživanja pokazali su da se 68,8 % studentica bavi nekim sportom u slobodno vrijeme, a njih 31,3 % ne bavi se nikakvim sportom. Određeni broj studentica bavi se nekom vrstom tjelesne aktivnosti tek tri do četiri sata tjedno što je u skladu s preporukama Svjetske zdravstvene organizacije. Međutim, još je veći broj onih koje se bave nekom aktivnošću tek manje od tri sata tjedno što prema preporukama predstavlja nedovoljnu količinu bavljenja tjelesnom aktivnosti na tjednoj bazi. 66 ispitanica bavi se nekim sportom te se 33 studentice bave i nekim drugom sportom, što je poražavajuće uzevši u obzir ukupan broj ispitanika.

Usporedivši rezultate sa dosadašnjim istraživanjima, možemo uvidjeti da se razina tjelesne aktivnosti studentica Učiteljskog fakulteta s godinama nije značajno mijenjala. Prema rezultatima istraživanja iz 2013. godine (Mraković i sur.) utvrđene su nezavidne brojke u indeksima tjelesne aktivnosti studentica Učiteljskog fakulteta. Indeks fakulteta iznosio je u prosjeku  $2,62 \pm 0,30$ , indeks sporta  $2,46 \pm 0,68$ , a indeks slobodnog vremena  $3,26 \pm 0,62$ . U odnosu na te pokazatelje nije se značajno promijenio indeks fakulteta koji prema rezultatima ovog istraživanja iznosi  $2,66 \pm 0,35$ , također indeks sporta sa aritmetičkom sredinom od  $2,43 \pm 0,71$ . Indeks slobodnog vremena nešto je drugačiji u odnosu na prethodno spomenuto istraživanje. On iznosi  $2,61 \pm 0,69$  što je znatno manje od dobivenog rezultata iz 2013. godine. Možemo zaključiti da se aktivnost studentica na fakultetu kao i sportska aktivnost nije značajno promijenila, dok se tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme s godinama smanjila.

Slične rezultate pokazalo je istraživanje HZA iz 2003. godine (Mišigoj-Duraković i Duraković, 2006), gdje se upitnikom ispitala radna aktivnost, aktivnost vezana uz odlaske/dolaske na posao te aktivnost tijekom slobodnog vremena. Tim je istraživanjem utvrđena nedovoljna tjelesna aktivnost kod 35,8 % ispitanika (oko 40 % muškaraca i 30 % žena).

Uzevši u obzir rezultate ovog istraživanja, ne može se potvrditi hipoteza da su studentice tjelesno aktivne na zadovoljavajućoj razini. Rezultati su slični kao i u prethodnim istraživanjima razine tjelesne aktivnosti za ovu skupinu studentica, a oni pokazuju kako su studentice Učiteljskog fakulteta nedovoljno tjelesno aktivne, što potkrijepljuje nizak indeks sporta ( $2,43 \pm 0,71$ ). Kao što su autori već zaključili (Mraković i sur., 2013), razumljivo je da studentice Učiteljskog fakulteta iskazuju nizak indeks fakulteta, s obzirom da na fakultetu pretežito sjede. Ispitanice upitnika u

svrhu ovog istraživanja bile su studentice 4. i 5. godine Učiteljskog fakulteta, a važan je podatak da se kolegij Kineziološka kultura održava tijekom prve i druge godine studija. Tijekom studija su studentice izložene brojnim obavezama, što uključuje velik opseg kolegija, odnosno nastavu koju se redovito mora pohađati. Nastava je pretežito frontalnog karaktera, gdje studentice cijelo vrijeme provedu sjedeći. 52,01 % studentica u upitniku je izjavilo da na fakultetu često sjedi, dok je 43,82 izjavilo da na fakultetu uvijek sjedi. U usporedbi s drugima iste dobi, 45,8 % studentica smatra da je njihov fakultet u odnosu na druge fizički jednak, a 25% smatra da je fizički lakši u odnosu na druge fakultete.

„Posebnu pozornost treba obratiti na tjelesnu neaktivnost u slobodnom vremenu stanovništva, jer je ona značajniji pokazatelj rizičnog načina življenja, posebno ako upućuje na nisku razinu sportsko rekreacijskih tjelesnih aktivnosti, koje su odgovorne za postizanje fitnessa i očuvanje zdravlja“ (Ružić i sur. 2003.).

Poražavajuća je činjenica da se stanje tijekom pandemije COVID-19 u razini tjelesne aktivnosti među studentskom populacijom nije promijenilo nabolje. Naime, ovo je istraživanje provedeno tijekom pandemije, stoga su studentice fakultetske obaveze obavljale od kuće, samim time imale su na raspolaganju više slobodnog vremena nego u doba kada su više vremena provodile na fakultetu. Nastava se održavala putem online platformi, stoga su studentice mnogo vremena provodile kod kuće sjedeći za računalom. Usprkos takvim okolnostima, ne primjećuje se svijest studentica o pretjeranom sjedilačkom načinu života niti povećanje razine tjelesne aktivnosti. S obzirom da su se fakultetske obaveze izvršavale od kuće, pružale su se razne pogodnosti u smislu povećanja tjelesne aktivnosti, uzeći u obzir slobodno vrijeme koje su studentice imale priliku odvojiti u tu svrhu. U slobodno vrijeme studentice rijetko gledaju televiziju, često hodaju, a rijetko ili ponekad u slobodno vrijeme voze bicikl. Slične rezultate pokazalo je istraživanje provedeno na studentima fizioterapije u Orahovici (Meštrović, 2020). Govoreći o indeksima, usporedimo li rezultate ovog istraživanja sa studenticama u Orahovici, studentice Učiteljskog fakulteta iskazuju nešto viši sportski indeks ( $2,43 \pm 0,71$ ) u odnosu na studentice u Orahovici, gdje je indeks sporta iznosio 2,01. Ipak, indeks slobodnog vremena studentica u Zagrebu znatno je niži ( $2,61 \pm 0,69$ ) naspram studentica iz Orahovice čiji je indeks slobodnog vremena iznosio  $3,23 \pm 0,49$ .



S obzirom na pretežito sedentarni način života koji je sve prisutniji u suvremenom svijetu, važno je poticati mlade na bilo koji oblik tjelesne aktivnosti. U ovom su istraživanju ispitanice navele kojom se vrstom sporta bave. To su većinom aktivnosti poput hodanja (22%), vožnje biciklom (20%), fitnessa (16%), trčanja (14%) te razne vježbe kod kuće. Još neke aktivnosti koje studentice navode jesu ples, plivanje, teretana, rukomet i planinarenje. To su općenito vrste tjelesne aktivnosti kojima je sklona ženska populacija, kao što su rezultati istraživanja Markuš i sur. (2008) pokazali kako se većina maturantica želi baviti plesom u slobodno vrijeme (96%), vožnja biciklom (79%) i fitnessom (74%).

Ispitanice su iskazale manji sportski indeks ( $2,43 \pm 0,71$ ) naspram opće populacije u Hrvatskoj potvrđene istraživanjem Mišigoj Duraković i sur. (2002) kada je sportski indeks kod žena ispod 35 godina iznosio  $2,36 \pm 0,71$ . Stoga je potrebno povećavati svijest o dobrobitima tjelesne aktivnosti kod studentske populacije. S obzirom na prethodne zaključke autora (Matković i sur. 2010) kako neaktivni studenti medicine, budući doktori, ne predstavljaju dobar primjer razine tjelesne aktivnosti u suvremenom svijetu, ovo istraživanje isto potvrđuje za studentice Učiteljskog fakulteta, buduće učiteljice. U svom budućem zanimanju, kao primjer učenicima, studentice će imati odgovornost promicanja dobrih i zdravih navika. Važno je osvijestiti studentice o koristi tjelesne aktivnosti po zdravlje kako bi i same uložile više vremena u bavljenje nekom tjelesnom aktivnošću te kako bi isto i promicale u svom budućem poslu u svrhu izgradnje pozitivnih stavova o sportu kod djece.

Tijekom studija su studenticama ponuđeni neki izborni predmeti koji se tiču promicanja tjelesne aktivnosti i provođenja iste. Poželjno je povećati udio izbornih predmeta takvog sadržaja koji je primamljiv studenticama, odnosno ženama u toj dobi. U obzir treba uzeti preferencije žena te dobi kada se govori o sportskim aktivnostima, a one obuhvaćaju niz raznovrsnih aktivnosti koje bi mogle povećati motivaciju za tjelesnom aktivnošću kod studentica. Kao što je već navedeno, studentice su iskazale kako u slobodno vrijeme rado primjenjuju vježbe kod kuće ili u teretani, bave se fitnessom, trčanjem ili plesom. Također rado odabiru neke od sportova kao što su rukomet, tenis i odbojka. Poželjno je informirati studentice o sportskim natjecanjima Sveučilišta u Zagrebu, poticati i uključiti što veći broj studentica sportašica u odbojkaške, rukometne i ostale ekipe u kojima se fakultet natječe. Preporuka je i da se kolegij Kineziološka kultura nastavi provoditi i na višim godinama fakulteta.

Poljak (2015) u svom radu predstavlja povezanost tjelesne aktivnosti i kvalitete života, pri čemu su brojna istraživanja potvrdila povezanost i utjecaj bavljenja tjelesnom aktivnošću na kvalitetu života ljudi. Longitudinalno istraživanje provedeno tijekom sedam godina na ženama u dobi od 60 do 79 godina pokazalo je da su one ispitanice koje su u tom periodu bile tjelesno neaktivne, imale najveći pad u kvaliteti života. Međutim, one sudionice kod kojih je na početku bila uočljiva tjelesna neaktivnost te koje su svoju aktivnost u razdoblju od sedam godina povećale na nisku ili srednje visoku razinu, ostvarivale su iste ili čak veće rezultate u kvaliteti života vezanoj za zdravlje (Poljak, 2015 prema Choi i sur. 2013). Jurakić, Pedišić i Andrijašević (2008) temeljem rezultata istraživanja, u kojem je kod ispitanika u dobi od 15 do 24 godine utvrđena najniža razina tjelesne aktivnosti, naglašavaju kako je potrebno poticati mlade i osmisliti strategije za povećanje razine tjelesne aktivnosti kod mladih ljudi u Hrvatskoj. Budući da je ovo istraživanje obuhvatilo mladu populaciju, studentice u dobi od 22 do 27 godina, koje su prema rezultatima nedovoljno tjelesno aktivne, može se zaključiti isto. Potrebno je kod studentica osvijestiti problem nedovoljne tjelesne aktivnosti i utjecaj istog na zdravlje pojedinca kao i na problematiku prenošenja trenda tjelesne (ne)aktivnosti na buduće učenike.

Buduća istraživanja mogla bi nastaviti pratiti studentsku populaciju kako bi uvidjeli mijenja li se situacija u vidu tjelesne aktivnosti. Također, mogli bi se ispitati uzroci nedovoljne tjelesne aktivnosti, motivacija studenata za istu i njihova mišljenja i stavove o redovitom vježbanju i učinku sporta za dobrobit zdravlja, kao i kvaliteta života studentske populacije.

## 7. ZAKLJUČAK

Za zdravlje i normalan razvoj čovjeka potrebno je kretanje. Tjelesna aktivnost dokazano pozitivno djeluje na razvoj čovjeka i ona održavanje zdravlja organizma. Vježbanje na preporučenoj razini ima i pozitivan učinak u prevenciji određenih čimbenika rizika i pridonosi fizičkom i psihičkom zdravlju pojedinca.

Ovo istraživanje provedeno je s ciljem utvrđivanja razine tjelesne aktivnosti studentica viših godina Učiteljskog fakulteta. Rezultatima je utvrđena nedovoljna tjelesna aktivnost tijekom boravka na fakultetu, tijekom slobodnog vremena te općenito nedovoljno bavljenje sportom. Ovim se istraživanjem zaključuje da se studentice Učiteljskog fakulteta znatno ne razlikuju od opće populacije u Hrvatskoj, a razmotrivši rezultate prethodnih istraživanja čak i pokazuju pad razine tjelesne aktivnosti u odnosu na podatke istraživanja iz nekih prethodnih godina.

Studentice će kao buduće učiteljice, imati važnu ulogu u životu učenika, stoga je njihova odgovornost promicati zdrav i kvalitetan način života. Potrebno je poraditi na edukaciji općenito studentske populacije, ovim istraživanjem s naglaskom na studentice Učiteljskog fakulteta, o važnosti tjelesne aktivnosti i negativnim utjecajima neaktivnosti i sjedilačkog načina života, kako bi se poboljšala slika i podigla svijest kod studentica te kako bi one same poradile na svojoj kvaliteti života i kako bi širile pozitivnu sliku o tjelesnoj aktivnosti i sportu u svom budućem zanimanju jer svojim zdravim navikama i promicanjem tjelesne aktivnosti mogu dati najbolji primjer budućim generacijama.

## 8. LITERATURA

1. Andrijašević, M. *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života. Zbornik radova*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2008.
2. Badrić, M., & Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152(3-4), 479-494.
3. Brundtland GH. From the World Health Organization. Reducing risks to health, promoting healthy life. *JAMA* 2002;288:1974.
4. Ćurković, S., Andrijašević, M. i Caput- Jogunica, R. (2014). Physical activity behaviours among university students. U Milanović, D. i Sporiš, G. (ur.), *Zbornik radova međunarodne konferencije „Fundamental and applied Kinesiology. - Steps Forward“*, 7th international scientific conference on Kinesiology, 703-706.
5. Florjančič, S. *Körperliche Aktivität und Sitzverhalten der Grazer StudentInnen/vorgelegt von Stefan Florjančič*, BSc (Doctoral dissertation, Karl-Franzens-Universität Graz).
6. Grošić, V., & Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28(2 Tjelesna aktivnost), 197-203.
7. Horvat, M., Pukljak Iričanin, Z., Jakuš, L. (2011). Redovitost tjelesne aktivnosti u populaciji studenata fizioterapije. *Medix – specijalizirani medicinski dvomjesečnik*, br. 104/105, travanj – svibanj 2013.
8. Jurakić, D. (2015). TJELESNA NEAKTIVNOST – JAVNOZDRAVSTVENI PRIORITET DANAŠNJICE?. *Hrana u zdravlju i bolesti, Specijalno izdanje (Štamparovi dani)*, 9-9.
9. Jurakić, D. i Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (Supplement 3), 3-11.
10. Jurakić, D., Pedišić, Ž., & Andrijašević, M. (2009). Physical activity of Croatian population: cross-sectional study using International Physical Activity Questionnaire. *Croatian medical journal*, 50(2), 165-173.

11. Jurakić, D. i Pedišić, Ž. (2019). Hrvatske 24-satne preporuke za tjelesnu aktivnost, sedentarno ponašanje i spavanje: prijedlog utemeljen na sustavnom pregledu literature. *Medicus*, 28 (2 Tjelesna aktivnost), 143-153.
  
12. Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., & Pajtlar, A. (2019). PHYSICAL ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS AND ITS RELATION TO PHYSICAL FITNESS AND ACADEMIC SUCCESS. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 89-104.
  
13. Lovrinčević, J. (2020). PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF STUDENTS OF THE FACULTY OF EDUCATION DURING THE COVID -19 VIRUS EPIDEMIC. *Život i škola*, LXVI (1), 105-110.
  
14. Matković, A., Nedić, A., Meštrov, M., Ivković, J. (2010). Uobičajena tjelesna aktivnost studenata medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 25: 87-91.
  
15. MEDANIĆ, D. i PUCARIN-CVETKOVIĆ, J. (2012). PRETILOST – JAVNOZDRAVSTVENI PROBLEM I IZAZOV. *Acta medica Croatica*, 66 (5), 347-354.
  
16. Meštrović, A. (2020). *Tjelesna aktivnost studenata preddiplomskog studija fizioterapije u Orahovici* (Diplomski rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:243:726742>
  
17. MIŠIGOJ DURAKOVIĆ, M. 2003. Physical exercise and health (in Slovenian), Faculty of Sport University of Ljubljana, Slovenia and Faculty of Kinesiology University of Zagreb, Croatia
  
18. Mišigoj-Duraković, M., & Duraković, Z. (2006). Poznavanje razine tjelesne aktivnosti i njezinih komponenti u funkciji kvalitete rada. *U V. Findak (ur.), Zbornik radova*, 15, 53-59.
  
19. Mraković, S., Matković, B.R., Nedić, A., 2014. Differences in habitual physical activity of female students from different faculties. *Croatian Journal of Education*, 16 (3): 847–861
  
20. Poljak, Antonija. "Tjelovježba, motivacija i kvaliteta života kod studenata." Diplomski rad, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet, 2015. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:304248>

21. Ružić, L., Heimer, S., Mišigoj-Duraković, M. i Matković, B.R. (2003). Increased occupational physical activity does not improve physical fitness. *Occupational And Environmental Medicine website*, 60, 983-985.
22. Salzer, B., Trnka, Ž. i Sučić, M. (2006). Pretilost, lipoproteini i tjelesna aktivnost. *Biochemia Medica*, 16 (1), 37-42.
23. Škovran, M., Cigrovski, V., Čuljak, K., Bon, I., Očić, M. (2020). Razina tjelesne aktivnosti i dnevno sjedenje: čimbenici sedimentarnog načina života kod mladih. *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 35: 74-80

## 9. PRILOZI

### Prilog 1. Baeckeov upitnik

Prezime i ime: \_\_\_\_\_

#### ZAOKRUŽI ODGOVOR

#### NE POPUNJAVATI

- |     |  |  |                                 |
|-----|--|--|---------------------------------|
| 1.  | Koje je Vaše glavno zanimanje .....  |  | 1-3-5                           |
| 2.  | Na fakultetu sjedim  | nikada / rijetko / katkada / često / uvijek .....      | 5-4-3-2-1                       |
| 3.  | Na fakultetu stojim  | nikada / rijetko / katkada / često / uvijek .....      | 1-2-3-4-5                       |
| 4.  | Na fakultetu hodam   | nikada / rijetko / katkada / često / uvijek .....      | 1-2-3-4-5                       |
| 5.  | Na fakultetu dižem teške terete  | nikada / rijetko / katkada / često / uvijek .....      | 1-2-3-4-5                       |
| 6.  | Nakon fakulteta sam umoran/na  | nikada / rijetko / katkada / često / uvijek .....      | 1-2-3-4-5                       |
| 7.  | Na fakultetu se znojim   | nikada / rijetko / katkada / često / uvijek .....      | 1-2-3-4-5                       |
| 8.  | U usporedbi s drugima moje dobi mislim da je moj fakultet fizički  | mного težі / težі / јednak / lakši / mnogo lakši ..... | 5-4-3-2-1                       |
| 9.  | Bavite li se sportom/tjelesnom aktivnošću  | DA NE  |                                 |
|     | Ako DA   |  |                                 |
|     | • kojim se sportom/tjel.akt. najčešće bavite _____   |  | intenzitet 0.76-1.26-1.76 Mj/h  |
|     | • koliko sati tjedno < 1 / 1-2 / 2-3 / 3-4 / > 4   |  | vrijeme 0.5-1.5-2.5-3.5-4.5     |
|     | • koliko mjeseci godišnje < 1 / 1-3 / 4-6 / 7-9 / > 9  |  | odnosi 00.4-0.17-0.42-0.67-0.92 |
|     | Ako se bavite i drugim sportom/tjelesnom aktivnošću  |  |                                 |
|     | • kojim se sportom/tjel.akt. najčešće bavite _____   |  | intenzitet 0.76-1.26-1.76 Mj/h  |
|     | • koliko sati tjedno < 1 / 1-2 / 2-3 / 3-4 / > 4   |  | vrijeme 0.5-1.5-2.5-3.5-4.5     |
|     | • koliko mjeseci godišnje < 1 / 1-2 / 2-3 / 3-4 / > 4  |  | odnosi 00.4-0.17-0.42-0.67-0.92 |
| 10. | U usporedbi s drugima moje dobi mislim da je moja fizička aktivnost u slobodno vrijeme                           | mного veća / veća / ista / manja / mnogo manja .....   | 5-4-3-2-1                       |
| 11. | U slobodno se vrijeme znojim   | nikada / rijetko / katkada / često / vrlo često .....  | 1-2-3-4-5                       |
| 12. | U slobodno se vrijeme bavim sportom  | nikada / rijetko / katkada / često / vrlo često .....  | 1-2-3-4-5                       |
| 13. | U slobodno vrijeme gledam TV   | nikada / rijetko / katkada / često / vrlo često .....  | 5-4-3-2-1                       |
| 14. | U slobodno vrijeme hodam   | nikada / rijetko / katkada / često / vrlo često .....  | 1-2-3-4-5                       |
| 15. | U slobodno vrijeme vozim bicikl  | nikada / rijetko / katkada / često / vrlo često .....  | 1-2-3-4-5                       |
| 16. | Koliko minuta hodate ili vozite bicikl dnevno do/od fakulteta, trgovine i sl.? < 5 / 5-15 / 15-30 / 30-45 / > 45 |  | 1-2-3-4-5                       |

## **10. IZJAVA O IZVORNOSTI RADA**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)