

# Stavovi studenata Sveučilišta u Rijeci o nastavi 'Tjelesne i zdravstvene kulture' te tjelesnoj aktivnosti u sklopu programa odabranog studija

---

Novak, Meri

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:096973>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-30**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI  
ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

Meri Novak

STAVOVI STUDENATA SVEUČILIŠTA U RIJECI O NASTAVI  
'TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE' TE TJELESNOJ AKTIVNOSTI  
U SKLOPU PROGRAMA ODABRANOG STUDIJA

DIPLOMSKI RAD

Rijeka, 2024.

SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI  
ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

Meri Novak

STAVOVI STUDENATA SVEUČILIŠTA U RIJECI O NASTAVI  
'TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE' TE TJELESNOJ AKTIVNOSTI  
U SKLOPU PROGRAMA ODABRANOG STUDIJA  
(DIPLOMSKI RAD)

DIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ PEDAGOGIJE

Mentor:

Prof. dr. sc. Anita Zovko

Rijeka, 3.7. 2024.

## **IZJAVA O AUTORSTVU DIPLOMSKOG RADA**

Ovim potvrđujem da sam osobno napisao/la diplomski rad pod naslovom:

**Stavovi studenata Sveučilišta u Rijeci o nastavi 'Tjelesne i zdravstvene kulture' te tjelesnoj aktivnosti u sklopu programa odabranog studija**

i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, podaci ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima (mrežni izvori, udžbenici, knjige, znanstveni, stručni članci i sl.) u radu su jasno označeni kao takvi te su navedeni u popisu literature.

Ime i prezime studentice: Meri Novak

Rijeka, 3. 7. 2024.

Vlastoručni potpis:

---

## SAŽETAK

Sport i sportske aktivnosti, pa tako i svakodnevno tjelesno kretanje čovjeka može se pozitivno odraziti na ljudsko zdravlje. Redovitom tjelovježbom, osim što čovjek može unaprijediti svoje kondicijske sposobnosti, snagu i izdržljivost, te kontrolirati svoju tjelesnu težinu, postoje mnogi benefiti i za njihovo zdravstveno, psihološko i emocionalno stanje. U ovom radu usmjerili smo se na studentsku populaciju, budući da se radi o mladim odraslim ljudima. Studentski je period u životu nerijetko turbulentan, prožet velikim životnim promjenama, pa tako možemo reći i kako u to vrijeme studenti intenzivno formiraju nove oblike ponašanja, navike i stavove, a koje nerijetko zadržavaju i kasnije u životu. Kako se nalazimo u modernom dobu koje obilježava tehnološki napredak, upravo tehnologija i tehnološke naprave sve češće zamjenjuju ljudski rad, stoga se u ljudsku svakodnevicu integrirao sjedilački način života. Istraživanja pokazuju kako je, kao i kod odraslih, tako i kod djece i mladih, prisutna navika sve rjeđe fizičke aktivnosti. Upisom na fakultet, prema recentnim istraživanjima, tjelesna aktivnost mladih opada još i više, a sve češće svoje slobodno vrijeme provode na pasivan način, točnije ispred ekrana, a rjeđe baveći se sportskim aktivnostima. Mnogi fakulteti, u svojim studijskim programima, ne nude nastavu 'Tjelesne i zdravstvene kulture', što može biti razlog pada tjelesne aktivnosti studenata. S time na umu, provedeno je istraživanje kojim su se ispitali stavovi studenata Sveučilišta u Rijeci o važnosti bavljenja tjelesnim aktivnosti, ali i samoj nastavi 'Tjelesne i zdravstvene kulture' u visokom obrazovanju. Kako su se ispitivale i navike studenata, rezultati potvrđuju sve manju aktivnost mladih, no isto tako i slabu zainteresiranost za sport i rekreaciju. Važna komponenta u istraživanju bila je i usporedba stavova studenata Filozofskog te Ekonomskog fakulteta, uzevši u obzir kako je na Filozofskom fakultetu uvrštena nastava TZK u ponuđenim studijskim programima, dok na Ekonomskom fakultetu ne postoji kolegij iste vrste. Dobiveni rezultati upućuju na značajnu razliku u stavovima ove dvije grupe studenata.

**Ključne riječi:** visokoškolsko obrazovanje, studenti, 'Tjelesna i zdravstvena kultura', tjelesna aktivnost, sport

## SUMMARY

Sport and sports activities, as well as daily physical movement, can have a positive impact on human health. With regular exercise, apart from the fact that a person can improve their fitness abilities, strength and endurance, and control their body weight, there are many benefits for their health, psychological and emotional well-being. This paper focuses on the student population, as they are young adults. The student period in life is often turbulent, filled with significant life changes, during which students intensively form new behaviors, habits, and attitudes that they often retain later in life. In our modern age marked by technological advancement, technology and technological devices increasingly replace human work, leading to a sedentary lifestyle. Many studies show that, not only adults, children and young people as well are engaging in physical activity less frequently. According to recent studies, upon enrolling in college, young people's physical activity decreases even further, with students increasingly spending their free time passively, specifically in front of screens, rather than engaging in sports activities. Many universities do not offer 'Physical Education' classes in their curricula, which may contribute to the decline in students' physical activity. With this in mind, a study was conducted to examine the attitudes of students at the University of Rijeka towards the importance of physical activity and the inclusion of 'Physical Education' classes in higher education. The study also explored students' habits, confirming a decrease in young people's activity and a lack of interest in sports and sports recreation. An important component of the research was the comparison of the attitudes of students from the Faculty of Humanities and Social Sciences and the Faculty of Economics, considering that the Faculty of Humanities includes 'Physical Education' in its study programs, while the Faculty of Economics does not offer such courses. The results indicate a significant difference in the attitudes of these two groups of students.

**Key words:** higher education, students, 'Physical Education and Sports', physical activity, sport

# Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. Tjelesna aktivnost i studenti</b> .....	3
2.1. <i>Dobrobiti tjelesnih aktivnosti i tjelovježbe</i> .....	3
2.1.1. <i>Tjelesna dobrobit</i> .....	4
2.1.2. <i>Psihološka dobrobit</i> .....	5
2.1.3. <i>Socijalna dobrobit</i> .....	7
2.1.4. <i>Obrazovna postignuća</i> .....	9
2.2. <i>Tjelesna i zdravstvena kultura</i> .....	10
<b>3. Prethodna istraživanja</b> .....	12
3.1. <i>Učestalost tjelesne aktivnosti studenata</i> .....	12
3.2. <i>Slobodno vrijeme</i> .....	14
3.3. <i>Motivi za bavljenje tjelesnim aktivnostima</i> .....	17
3.4. <i>Razlozi odustajanja studenata od tjelesnih aktivnosti</i> .....	20
<b>4. Rezultati istraživanja i njihova interpretacija</b> .....	21
4.1. <i>Problem istraživanja</i> .....	21
4.2. <i>Cilj i zadaci istraživanja</i> .....	24
4.3. <i>Uzorak istraživanja</i> .....	26
4.4. <i>Metoda i postupak prikupljanja podataka</i> .....	27
4.5. <i>Obrada podataka</i> .....	28
4.6. <i>Rezultati</i> .....	28
4.6.1. <i>Tjelesna aktivnost studenata</i> .....	28
4.6.2. <i>Percepcija i stavovi studenata o važnosti tjelesne aktivnosti</i> .....	32
4.6.3. <i>Motivi bavljenja tjelesnim aktivnostima</i> .....	37
4.6.4. <i>Razlozi odustajanja studenata od bavljenja tjelesnim aktivnostima</i> .....	39
4.6.5. <i>Stavovi studenata o nastavi ‘Tjelesne i zdravstvene kulture’ u visokom obrazovanju</i> 40	
4.6.6. <i>Prednosti i nedostaci nastave TZK iz perspektive studenata</i> .....	46
<b>5. Rasprava</b> .....	53
<b>6. Zaključak</b> .....	60
<b>7. Popis tabelarnih i grafičkih prikaza</b> .....	64
<b>8. Literatura</b> .....	66
<b>9. Prilozi</b> .....	71

## 1. UVOD

Tjelesna aktivnost u svim dobnim skupinama ima svoje benefite, no u suvremenom se svijetu čini kako ljudi sve češće zanemaruju tjelesnu aktivnost uslijed ubrzanog načina života, ali i sveprisutne tehnologije, koja u sve većoj mjeri zamjenjuje čovjekov rad. U ovom ćemo se radu baviti temom tjelesne aktivnosti studentske populacije kako bismo dobili jasniju sliku o percepciji studenata spram važnosti tjelesne aktivnosti, te kako istu integrirati u njihov studentski život.

Kako će se najveći dio rada odnositi na pojam 'tjelesna aktivnost', isti valja najprije pojasniti. Naime, tjelesna aktivnost podrazumijeva pokrete ljudskog tijela, odnosno svaki pokret skeletnog mišića kojim čovjek troši svoju energiju (Caspersen i sur., 1985). Često se dodaje kako tjelesna aktivnost može biti rekreativna i/ili organizirana, te se može i ne mora provoditi u okviru unaprijed osmišljenog programa te pod stručnim vodstvom (Barić, 2007; prema Tucanović, 2021). Uz ovaj se pojam često veže i pojam 'tjelovježba', koje se nerijetko smatra istoznačnicama, no one to nisu u potpunosti. Ono što najviše razlikuje ova dva pojma jest svrhovitost te kojim ciljem je aktivnost usmjerena. Dok se tjelesnom aktivnošću smatra svaka radnja koju čovjek obavlja, a pri čemu troši energiju (primjerice, obavljanje aktivnosti na radnom mjestu ili korištenje prijevoznog sredstva), tjelovježbom se smatra tjelesna aktivnost kojoj je cilj održavanje zdravlja i kondicije, tjelesnog statusa i dobrobiti pojedinca (Pintar, 2020, Tucanović, 2021). Važno je napomenuti kako se svaka tjelesna aktivnost može smatrati tjelovježbom, ukoliko se ona izvršava s određenim ciljem.

Kada govorimo o organiziranoj tjelesnoj aktivnosti, najčešće se isto povezuje s nastavom 'Tjelesne i zdravstvene kulture', kao reprezentativnim oblikom organiziranih tjelesnih aktivnosti. U Republici Hrvatskoj predmet 'Tjelesna i zdravstvena kultura' pripada skupini obveznih predmeta u osnovnom i srednjoškolskom obrazovanju djece i mladih. Kroz nastavu 'Tjelesne i zdravstvene kulture' u školama, djeca usvajaju motoričke vještine, znanja i navike potrebne za zadovoljavanje osnovnih ljudskih potreba za kretanjem, pa tako usvajaju i pozitivna stajališta o tjelesnoj aktivnosti i tjelovježbi te zdravom načinu života. Uz spomenuto, djeca uče o ljudskom tijelu, njegovu funkcioniranju, očuvanju i unapređenju vlastitog zdravlja, ali usvajaju i radne sposobnosti (NN, broj 27/19 - 558). Ono što je također važno spomenuti jest upravo niz pozitivnih društvenih i moralnih osobina, koje pojedinac može razvijati tijekom bavljenja tjelesnom aktivnošću, poput timskog rada, odgovornosti, solidarnosti, pravednosti, odlučnosti, upornosti, skromnosti, optimizam, poštenje i sl. (Grošić



i Filipčić, 2019). No, kada je riječ o studentskoj populaciji, pojavljuje se pojam ‘akademski sport’ koji predstavlja sport namijenjen studentskoj populaciji kojem je krucijalan cilj zadovoljenje zdravstvenih potreba studenata te poticanje provođenja slobodnog vremena na kvalitetan način (Biloš, Ćurić i Galić, 2020).

Akademski se sport može provoditi u tri oblika ovisno o cilju koji se nastoji postići. Najčešće govorimo o nastavi tjelesne i zdravstvene kulture kao prvi i osnovni oblik, dok se druga dva oblika tjelesne aktivnosti studenata provode kroz organizirane aktivnosti bavljenja rekreativnim sportovima, ali i onim natjecateljskog duha (Biloš, Ćurić i Galić, 2020).

Izuzetan napredak tehnologije, uz mnoge benefite za ljudsku svakodnevicu, donio nam je i sjedilački način života. Upravo taj sjedilački način života uz vrlo malo tjelovježbe može rezultirati pojavom zdravstvenih tegoba, kako u fizičkom, tako i u psihološkom kontekstu. Učestalo bavljenje raznolikim tjelesnim aktivnostima važan je čimbenik za očuvanje zdravlja (Vrkić, 2018), te autori Breslauer i Martinić (2013) te Babić (2020) navode kako se pozitivan učinak tjelovježbe na pojedinca očituje kroz psihofizičko stanje pojedinca. Drugim riječima, tjelovježba može prevenirati razne kronične bolesti, poboljšati raspoloženja pojedinca, smanjiti razinu stresa kojoj je pojedinca izložen, a pomaže i u održavanju zdrave tjelesne težine. Hlača i Lulić Drenjak (2022) dodaju kako učestalo bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti može pridonijeti i boljem akademskom uspjehu studenata. Tako ćemo se u ovom radu osvrnuti i na pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na studente, njihovo zdravlje, psihofizički i socijalni razvoj, ali i učinke na obrazovna postignuća, kako bi se dobila jasnija slika o širini spektra pozitivnih učinaka koje redovita tjelovježba pridonosi. Osim toga, u radu će se prikazati i provedeno istraživanje koje je i sami temelj ovog rada. Radi se o istraživanju provedenom na studentskoj populaciji, a kojem je cilj bio ispitati stavove studenata Sveučilišta u Rijeci o važnosti tjelesne aktivnosti te nastavi ‘Tjelesne i zdravstvene kulture’<sup>1</sup> u visokom obrazovanju. Shodno tome, svrha istraživanja očituje se u dobivanju uvida u stavove studenata Riječkog Sveučilišta o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnosti u njihovoj dobi te kako oni ‘gledaju’ na nastavu tjelesne kulture koja se odvija u visokom obrazovanju te isto i analizirati. Osim toga, ovim se istraživanjem nastoji dobiti slika o eventualnim nedostacima nastave tjelesne kulture u visokom obrazovanju te na taj način potaknuti unapređenje nastave TZK.

---

<sup>1</sup> U daljnjem tekstu TZK.

## 2. Tjelesna aktivnost i studenti

### 2.1. *Dobrobiti tjelesnih aktivnosti i tjelovježbe*

Studentsko se razdoblje smatra najljepšim dijelom života pojedinca, no ono sa sobom ipak nosi i mnoge teškoće i izazove. Babić i sur. (2018) smatraju kako je upravo studentsko razdoblje iznimno osjetljivo za mladu osobu, te se najveći broj slučajeva psihičkih poremećaja javlja kod osoba studentske dobi. Istraživanja pokazuju kako se i do 75% zabilježenih psihičkih poremećaja javlja kod osoba do 24 godine starosti, te najčešće uključuju anksioznost i depresiju (Bojanić, Gorski i Razum, 2016). Neki od razloga pojave psihičkih poremećaja kod studenata leže u nizu naglih promjena koje pojedinac proživljava, kao što je promjena socijalne sredine, pri čemu su primorani odvojiti se od obitelji i prijatelja, pa tako i zbog akademskih obveza, povećanih financijskih izdataka, ili pak pritiska okoline, pa čak i potrebe za stvaranjem stabilnih partnerskih odnosa (Babić i sur., 2018). Mnoga istraživanja također pokazuju kako se prelaskom iz srednje škole na fakultet, tjelesna aktivnost mladih smanjuje, a nerijetko studenti ne ispunjavaju ni minimalno preporučenu razinu dnevnih aktivnosti (Matković, Mraković i Nedić, 2014, Butler, Black, Blue i Gretebeck, 2004; prema Babić, 2020).

Suvremeni sjedilački način života smanjuje potrebe za tjelesnim aktivnostima, uslijed razvoja tehnologije koja u sve većoj mjeri zamjenjuje čovjekov rad. Mnogi autori govore kako je upravo kod djece i mladih razina tjelesne aktivnosti zabrinjavajuća, odnosno da se radi o dobnim skupinama kod kojih se pojavljuje najveći postotak tjelesne neaktivnosti (McAuley i Wojcicki, 2014). Izbacivanje tjelesne aktivnosti iz ljudskog života dovodi do metaboličke disregulacije, koja potom rezultira pojavom raznih poremećaja, koji prate sjedilački način života (Hillman, 2014). Proces školovanja danas je sve duži, sve više radnih mjesta uključuje dugotrajno sjedenje i uporabu tehnologije, što je nerijetko popraćeno psihičkom napetošću i stresom (Šarić i Heimer, 2012). Danas postoji nis znanstvenih podataka koji ukazuju na korelaciju tjelovježbe i unapređenja psihofizičkog stanja pojedinca, stoga će se ovaj dio rada odnositi upravo na ovu temu. U ovom dijelu rada prikazat će se dobrobiti tjelesnih aktivnosti i tjelovježbe, a koje se mogu podijeliti na nekoliko kategorija. Autori različitih radova najčešće spominju pozitivne učinke tjelovježbe s fiziološke te psihološke strane, iako se još

spominju i sociodemografski, socijalni, emocionalni, akademski učinci i mnogi drugi (Babić, 2020). Ipak, u ovom ćemo se radu osvrnuti na četiri kategorije: tjelesna, psihološka, socijalna dobrobit te obrazovna postignuća. Odabrane kategorije procijenjene su kao najvažnije kada je riječ o studentskoj populaciji, te se ovim putem želi ukazati na što više pozitivnih učinaka tjelovježbe na samog studenta, ali i na kvalitetu njegovog studentskog života, pa tako i na samo stupanje u svijet rada.

### *2.1.1. Tjelesna dobrobit*

Kako je ranije navedeno, tjelesna aktivnost i tjelovježba donose mnoge benefite za očuvanje zdravlja pojedinca, a promjene se najbolje mogu uočiti najprije s fizičkog aspekta. Neminovno je kako se redovitom tjelovježbom ljudsko tijelo mijenja, od povećanja kondicijske spremnosti i izdržljivosti, pa sve do izgradnje mišića, gubitka tjelesne težine i same promjene fizičkog izgleda pojedinca. No, kada govorimo o tjelesnim dobrobitima tjelovježbe, ne govorimo samo o vanjskim promjenama na tijelu, već i o onim unutarnjim. Da pojasnimo, mnogi autori ističu važnost redovitog kretanja i bavljenja fizičkim aktivnostima u svrhu poboljšanja čovjekovog zdravstvenog stanja. Benefiti tjelovježbe vidljivi su u smanjenju rizika od povređivanja i deformiteta, ali i smanjenju rizika od razvoja mnogih bolesti (Prskalo i Sporiš, 2016). Od iznimne je važnosti održavati normalnu mišićnu snagu, pokretljivost i funkciju zglobova, kako bi se prevenirala pojava mišićnih i koštanih bolesti, pa i što dulje održala radna sposobnost čovjeka, koju donosi prirodan proces starenja (Tucanović, 2021).

Shodno tome, znanstveno je dokazano kako osobe koje se učestalo bave fizičkim aktivnostima i tjelovježbom, rjeđe obolijevaju od bolesti srčanog tipa, krvožilnog sustava, dijabetesa, pa čak i karcinoma (Vuori, 2004; prema Matković, Mraković i Nedić, 2014, Mimica, Uzun i Kozumplik, 2019). Redovita se tjelovježba smatra iznimnim preventivnim sredstvom za pojavu bolesti, ili pak za daljnji razvoj već postojećih slučajeva obolijevanja. Radaković (2015), kao i Vrkić (2018), navode kako upravo redovita tjelesna aktivnost ima preventivnu funkciju kod razvoja srčanožilnih bolesti, dijabetesa, povišenog krvnog tlaka, karcinoma dojke, karcinoma debelog crijeva, mišićne i koštane bolesti, demencije, depresije i drugih. Mišigoj-Duraković i Duraković (2010), ovom nizu dodaju i pretilost, rizičnu distribuciju tjelesne masti, arterijsku hipertenziju i povišene masnoće u krvi. Kao efikasnu preventivnu mjeru za razvoj spomenutih bolesti, mnogi autori preporučuju upravo redovitu

tjelovježbu te polazanje sportsko-rekreacijskih programa usmjerenih na razvoj aerobnih sposobnosti. No, ono što također valja istaknuti jest i kontinuitet, odnosno aerobnu kondiciju koju stekne osoba u mlađoj dobi, valja održavati i u odrasloj i starijoj dobi, kako bi rezultati na zdravlje bili što vidljiviji i efikasniji (Mišigoj-Duraković i Duraković, 2010).

Nadalje, u literaturi se nerijetko navodi kako tjelesna aktivnost ima pozitivne učinke i na trudnoću. Naime, u ranoj se fazi trudnoće preporuča bavljenje sportskim aktivnostima koje mogu doprinijeti optimalnom rastu posteljice, pa čak i fetusa (Tucanović, 2021). Isto tako, istraživanja pokazuju kako fizička aktivnost može doprinijeti i boljoj spolnoj funkciji kod muškaraca, odnosno za muškarce koji su tjelesno aktivniji postoji manja vjerojatnost razvoja erektilne disfunkcije (Radaković, 2015).

### *2.1.2. Psihološka dobrobit*

Uz pozitivne učinke redovite tjelesne aktivnosti na tjelesno stanje pojedinca, valja spomenuti i dobrobiti vezane uz psihološko stanje. Znanstvena istraživanja ukazuju na podatak koji govori da je upravo tjelovježba jedna od intervencija koja ima najpozitivnije učinke na zdravlje mozga te kognitivno funkcioniranje čovjeka tijekom čitava njegova života. Samim time, tjelesna aktivnost predstavlja jednu od metoda prevencije mentalnih pogoršanja, pa i njihovu odgodu (Mimica, Uzun i Kozumplik, 2019).

Mnogi se znanstveni radovi bave temom povezanosti tjelesnih aktivnosti i njihovim pozitivnim učincima na kognitivno funkcioniranje i mentalno zdravlje čovjeka. Tako nailazimo na podatke koji govore da upravo tjelovježba može predstavljati zaštitni mehanizam u funkciji smanjenja stresa kod svih dobnih skupina ljudi. Sukladno tome, aktivno bavljenje tjelesnim aktivnostima može reducirati i/ili poništiti negativne učinke stresa i stresnih situacija u našim svakodnevicama, pa i omogućiti uspješnije savladavanje stresa. Ne smije se izostaviti i kako tjelesne aktivnosti mogu pridonijeti neutralizaciji posljedica psiholoških stresora na srčanu reaktivnost (Tucanović, 2021). Isto tako, važno je spomenuti i pozitivne učinke redovite tjelovježbe na redukciju simptoma depresije i anksioznosti, a koji se u velikoj mjeri pojavljuju kod osoba studentske dobi. Bavljenje sportskim aktivnostima mogu mladim osobama pružiti zadovoljstvo, priliku za druženje s vršnjacima, kvalitetno ispunjavanje slobodnog vremena, ali i jedan oblik 'bijega' od stvarnosti. Na ovaj se način

mladi na kratko vrijeme odmiču od izazova i stresora kojima su izloženi u svojoj studentskoj svakodnevnici, a što rezultira smanjenjem osjećaja anksioznosti, pa čak i depresije.

Lorger, Grgić i Prskalo (2015; prema Vrkić, 2018) ukazuju na podatak koji nam govori kako je kod mladih sportaša prepoznata niža razina negativnih emocija. Osobe koje se aktivno bave sportom, boljeg su raspoloženja te pokazuju veće zadovoljstvo životom. Ovo se može objasniti većom razinom hormona sreće (serotonina) u organizmu pojedinca, a koja se podiže uslijed tjelesnih aktivnosti. Stoga, možemo reći i kako tjelesne aktivnosti imaju i antidepresivan učinak. Osim toga, Marvin Jeličić (2014; prema Mijolović, 2014) ukazuje i na lučenje endorfina tijekom bavljenja tjelesnim aktivnostima. Endorfin je još jedan hormon sreće, koji uzrokuje stanje euforije, pa samim time i smanjuje pojavu anksioznog osjećaja (Vrkić, 2018). Lučenje veće količine hormona sreće, također mogu rezultirati stvaranjem bolje slike o samome sebi, ali i većim samopouzdanjem i samopoštovanjem (Vrkić, 2018, Tucanović, 2021). Ovdje valja istaknuti i važnost odabira aktivnosti kojom će se pojedinac baviti. Nužno je da pojedinac sam odabere aktivnost kojom se želi baviti i tijekom koje će uživati, te da mu se ista ne nameće. Tek tada će pojedinac uvidjeti što veći raspon dobrobiti koje mu tjelesna aktivnost može pružiti (Mimica, Uzun i Kozumplik, 2019).

Već smo ranije spomenuli kako navike stečene u ranijoj dobi nerijetko opstaju i u starijoj dobi, a gotovo jednak utjecaj ima i tjelesna aktivnost na psihičke procese pojedinca. Osobama starije dobi, a koje se redovito bave nekim oblikom tjelesne aktivnosti u prosječnom trajanju od 15 minuta dnevno, prijeti manji rizik od pojave demencije za visokih 50% (Mimica, Uzun i Kozumplik, 2019). Smatra se kako se cerebralni protok krvi može poboljšati upravo aerobnim vježbama, budući da upravo takve vježbe imaju pozitivne učinke na kardiovaskularne funkcije, što dovodi do zaključka da se na ovaj način može prevenirati pojava dementnog stanja pojedinca. S druge strane, kada se radi o osobama s dijagnosticiranom Alzheimerovom bolesti, redovita tjelesna aktivnost znatno može ublažiti njihove simptome. Osim toga, autori Mimica, Uzun i Kozumplik (2019) ističu kako umjerena tjelesna aktivnost u kasnijoj životnoj dobi može parirati lijekovima, pa i psihoterapiji.

Nadalje, aktivno bavljenje sportskim aktivnostima može pridonijeti normalizaciji ritma spavanja. Osobe koje su tjelesno aktivne bolje podnose stres iz svakodnevnog života, stoga i brže zaspu. Količina sna od iznimne je važnosti kada je u pitanju sposobnost osobe za uspješno rješavanje problema i izazova s kojima se suočava, bilo u privatnom ili pak poslovnom svijetu (Vrkić, 2018). Isto tako, dovoljna količina sna rezultira boljom

koncentracijom, ali i bržim pronalaskom rješenja u određenim situacijama. U istom tonu, valja naglasiti da redovita tjelovježba može doprinijeti dužem održavanju pažnje te boljem pamćenju kod osoba svake životne dobi, pa tako i poboljšati proces učenja (Mimica, Uzun i Kozumplik, 2019, Tucanović, 2021).

Iako, valja naglasiti kako je važan i genetski sklop pojedinca. Pozadina i predispozicije pojedinca imaju važnu ulogu za rast i razvoj njegove kognicije, no iskustvo je ono što zapravo oblikuje velik dio razvoja mozga (Hillman, 2014). Iskustva iz okoline, pa i interakcije s okolinom, mogu uvelike doprinijeti pozitivnom razvoju kognitivnih sposobnosti pojedinca, stoga je važno ovaj proces započeti što ranije, te isti nastaviti i tijekom cijelog života, što uključuje i što ranije usvajanje navika redovite tjelovježbe.

### 2.1.3. *Socijalna dobrobit*

Čovjek je stvoren da bi bio socijalno biće. Za njega nije bilo predviđeno da djeluje samostalno, već u suradnji s okolinom i drugim bićima. Kako je i u prethodnom dijelu istaknuto, nerijetko mu upravo socijalna sredina u kojoj se nalazi postavlja granice, ali i gradi stepenice kojima se može uspjeti do cilja. Drugim riječima, okruženje u kojem mlada osoba odrasta, neposredni odnosi i interakcija s drugima, a što uključuje obiteljsko okruženje, prijateljstva, školsko ozračje, pa čak i načini provođenja slobodnog vremena, mogu uvelike ostaviti trag u formiranju njegove ličnosti i životnog puta (Lorger, 2011).

Sportska događanja, kao što su primjerice nogometna prvenstva, ili pak poznata utrka “Wings For Life” i mnoga druga događanja, koji se organiziraju diljem svijeta, mogu osobama pružiti priliku za povezivanje s drugim ljudima, neovisno o njihovoj dobi, spolu, rasi ili socijalnom statusu (Horvat, 2017). Ovim putem, osim što unapređuju svoje tjelesne vještine, osobe sakupljaju nova iskustva, proširuju svoje znanje, usvajaju razne vrijednosti, ali isto tako međusobno dijele svoje znanje. Huzjak (2016) navodi kako osobe kroz bavljenje sportom i sportskim aktivnostima neprestano uče, što je vrlo važno u ranijoj i mladenačkoj dobi, no nije manje važno čak ni u zreloj dobi. Kroz sport se promiče niz vrijednosti važne za svakodnevno funkcioniranje pojedinca, kao što je važnost poštivanja pravila te međuljudsko poštovanje i pomaganje, pa i suradnja, predanost i dosljednost (Huzjak, 2016, Vrkić, 2018). Osim toga, može se učiti i o osobnim potrebama, mentalnim reakcijama i emocionalnom izražavanju, što pojedincu može olakšati upoznavanje ljudi raznih profila, sklapanje

prijateljstava, pa na koncu i povezivanje s bliskim socijalnim okruženjem (Živković, 2015; prema Vrkić, 2018). Barić i Šimunić (2011) ističu kako se pozitivna iskustva koja osoba doživi prilikom ovakvih događanja, nerijetko reflektiraju i na druge aspekte njegovog života.

Pozitivna povezanost aktivnog bavljenja tjelesnim aktivnostima i boljeg socijalnog razvoja pojedinca potvrđena je u mnogim istraživanjima. Autori Sami, Mahmoudi i Aghaei (2015) proveli su istraživanje prilikom kojeg su napravili usporedbu socijalnog razvoja djece koja se u slobodno vrijeme bave sportom i one djece koja igraju video igre. U njihovom istraživanju sudjelovalo je ukupno 300 učenika osnovne škole u gradu Marivan (Iran) - 150 učenika sportaša i 150 učenika koji vole igrati video igre. Njihovi rezultati pokazuju kako su socijalno kompetentnija djeca ona koja svoje slobodno vrijeme provode uz fizičke aktivnosti, u odnosu na onu djecu koja svoje slobodno vrijeme ispunjavaju igranjem video igara. Prema Vrkić (2018), djeca svoje socijalne vještine često razvijaju upravo kroz društvene igre, odnosno grupne aktivnosti, među koje možemo ubrojiti i timske sportove. Autorica dodaje kako se kroz timske sportove može učiti o odgovornosti, donošenju pravilnih odluka, opraštanju i rješavanju konflikata. Isto tako, pojedinac kroz društvene i sportske aktivnosti ima priliku graditi svoje samopouzdanje i neovisnost, razvijati komunikacijske vještine te se emocionalno razvijati. Sve ove nabrojene vrijednosti svakoj osobi mogu olakšati sklapanje prijateljstava, povezivanje s okolinom, adekvatno rješavati probleme i prepreke te donositi važne odluke.

Na gotovo jednake podatke pronašlo se i u istraživanjima provedenima na studentskoj populaciji. Autori Aries, Banaji i McCarthy (2004) proveli su istraživanje u kojem su uzorak činili studenti sportaši i studenti nesportaši, odnosno studenti koji ne pokazuju tendenciju za bavljenje sportskim aktivnostima. I u ovom istraživanju kod studenata sportaša uviđene su znatno bolje socijalne vještine. Podaci govore kako su sportaši u većoj mjeri usmjereni na ljude, empatičniji, otvoreniji i ekstrovertiraniji, u odnosu na studente koji se ne bave sportskim aktivnostima. Obje skupine ispitanika iskazuju pozitivan osobni razvoj, sklonost istraživanju novih aktivnosti i interesa, sklonost upoznavanju ljudi raznih profila te uspješno savladavaju akademske izazove. Ipak, studenti sportaši pokazuju veću razinu općeg blagostanja.

Nadalje, postoje i istraživanja o odnosu fizičke atraktivnosti pojedinca i njegovog statusa u društvu. Zubić i Burušić (2009) proveli su istraživanje upravo na ovu temu, te njihovi podaci govore kako osobe koje su fizički atraktivne brže sklapaju prijateljstva, ali da ostvaruju i

bolje odnose s vršnjacima, pa tako i popularnost. Drugim riječima, fizički atraktivne osobe poželjnije su u društvu vršnjaka, a samim time brže ostvaruju bolji sociometrijski status. Ipak, važnu ulogu ima i samopouzdanje pojedinca. Osobe nižeg samopouzdanja ovise o vlastitom fizičkom izgledu i atraktivnosti kako bi dosegli viši sociometrijski status. S druge strane, osobama koje imaju jasnije razvijenu sliku o sebi te izraženo samopoštovanje, za bolji položaj u društvu fizički izgled ne predstavlja prepreku. Dakako, osobe s vrlo izraženim samopouzdanjem i atraktivnim fizičkim izgledom, najpopularnije su osobe u društvu.

#### *2.1.4.    Obrazovna postignuća*

Kao još jedna dobrobit aktivnog bavljenja sportskim aktivnostima možemo navesti i pozitivne učinke na obrazovna postignuća pojedinca. Mnogi se autori bave upravo ovom temom, no rezultati istraživanja nisu potpuno usuglašeni.

Mnogi empirijski nalazi ukazuju na činjenicu kako je tjelesna aktivnost pozitivno povezana s akademskim uspjehom. Hillman (2014) navodi kako mladi koji su tjelesno aktivniji, te se redovito bave sportskim aktivnostima, postižu bolji akademski uspjeh, u odnosu na one koji su manje aktivni ili koji se uopće ne bave nekim oblikom tjelesne aktivnosti. Već smo ranije obrazložili na koje sve načine tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na kognitivni razvoj i razvoj mozga. Brzo pamćenje, snažna koncentracija i stabilna pažnja preduvjet su bržem učenju i usvajanju novih informacija, što može objasniti zašto učenici sportaši ostvaruju bolje rezultate (Hillman, 2014; Vrkić, 2018). Haapala (2012) dodaje kako redovita tjelesna aktivnost može imati pozitivan učinak i na matematičke sposobnosti, sposobnosti čitanja te jezične sposobnosti pojedinca. Također ističe kako učenici koji se aktivno bave sportskim aktivnostima pokazuju veću disciplinu i primjerenije ponašanje u školi, u odnosu na druge učenike. Isto tako, valja naglasiti kako istraživanja ukazuju na to da uspjeh u školi, ili pak fakultetu, ne ‘trpi’ zbog vremena posvećenog sportskim aktivnostima (Hillman, 2014).

Međutim, Aries i sur. (2004) (2004) zaključuju kako ne postoji značajna razlika u akademskom uspjehu između studenata koji su predani sportu i fizičkim aktivnostima, u odnosu na studente koji se ne bave sportskim aktivnostima - kako na prijemnim ispitima za upis na fakultete pa tako ni u daljnjem obrazovnom procesu. Njihovi rezultati upućuju na to da studenti sportaši sebe ne smatraju pametnijim, intelektualnijima, ni kreativnijima od



drugih. Ipak, smatraju da su društveno vještiji, otvoreniji, samopouzdaniji, te se smatraju dobrim vođama. Osim toga, ne pokazuju nikakav negativan stav spram osobnog razvoja.

Isto tako, Haapala (2012) smatra kako nedostaje čvrstih empirijskih dokaza o pozitivnoj povezanosti veće fizičke aktivnosti pojedinca i samog akademskog uspjeha. No, neminovno je da fizička aktivnost ima pozitivne učinke na kognitivne sposobnosti svakog pojedinca, a koje mu potom mogu olakšati učenje, pa tako i postizanje boljeg akademskog uspjeha. Naposljetku, važno je ponovno naglasiti i utjecaj same okoline u kojoj se pojedinac nalazi, pa i njegovih psihofizičkih predispozicija za postizanje boljih rezultata.

## 2.2. *Tjelesna i zdravstvena kultura*

‘Tjelesna i zdravstvena kultura’ sastavni je dio općeg odgojno-obrazovnog sustava u Republici Hrvatskoj, te se provodi u svim osnovnim i srednjim školama. Nastava TZK orijentirana je ka usvajanju kinezioloških motoričkih vještina i znanja, ali i stvaranju zdravih životnih navika. TZK učenicima pruža priliku za zadovoljavanje osnovne ljudske potrebe za kretanjem, ali i učenje novih vještina i sportskih aktivnosti. Osim same fizičke aktivnosti koja čini jednu od osnovnih komponenti nastave TZK, učenici uče kritički promišljati o tjelovježbi, zdravlju i zdravim načinima življenja, te isto tako razvijati pozitivne stavove o istome (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj, 2019). Učenici se, naime, kroz nastavu TZK upoznaju sa svojim tijelom i organizmom te njegovim funkcioniranjem. Isto tako, tijekom nastave učenici mogu otkrivati vlastite prednosti, ali i ograničenja, te učiti kako iste na najbolji način iskoristiti i usmjeriti ka ostvarenju svojih ciljeva. Važno je istaknuti kako se kroz nastavu TZK potiče pojedinca, ne samo na fizički razvoj, već i na osobni i socijalni razvoj. Prema Nastavnom planu i programu TZK u osnovnim školama (2019), kroz nastavu TZK učenici uče o raznim vrijednostima koje mogu primjenjivati u svim životnim aspektima, kao što je sposobnost donošenja pravih odluka, rješavanja problema, timski duh, solidarnost, odlučnost i upornost. Jednako tako, potiče se socijalna inkluzija svakog učenika i razvoj samopouzdanja. Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture, tumači se i kao način aktivnog odmora, tijekom kojeg se učenici odmiču od obrazovnih i životnih zahtjeva, te svoju pažnju usmjeravaju ka izvođenju tjelesnih radnji.

Podvalej, Karković i Trkulja Petković (2006) ističu kako su studenti posljednja populacija mladih koje možemo uključiti u organizirane tjelesne aktivnosti u okviru njihovog obrazovnog procesa te na taj način utjecati na razvoj navika redovite tjelovježbe i uključivanja u raznovrsne rekreacijske aktivnosti, a koje će zadržati i kasnije kroz život. Kao i u osnovnoškolskom i srednjoškolskom obrazovanju, tjelesna i zdravstvena kultura ima gotovo jednake ciljeve i zadatke i u visokom obrazovanju. Ono što se razlikuje u programima TZK-a s obzirom na razinu obrazovanja jesu potrebe učenika. Dok je osnovnoškolski program formiran prema dobnim karakteristikama djeteta i njegovim potrebama, programi TZK u visokoškolskom obrazovanju usmjereni su prvenstveno ka interesima studenata. Budući da se radi o mladim osobama s formiranom ličnosti i interesima, u programu Tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetima ponuđene su tjelesne aktivnosti za koje studenti pokazuju najveće zanimanje. U Nastavnom planu i programu TZK na Filozofskom fakultetu u Rijeci (2023), istaknuto je kako se prilikom izrade programa nastave TZK uzelo u obzir više kriterija:

- 1) objektivna provedivost prema materijalnim uvjetima visokih učilišta;
- 2) primjerenost programa uzimajući u obzir prethodna motorička znanja i zdravstveni status studenta;
- 3) korisnost programa za svakodnevni život te buduće zanimanje studenta;
- 4) utjecaj programa na antropološka obilježja studenta; te
- 5) sigurnost provedbe programa TZK.

Nastavni je program izrađen temeljem iskazanog interesa studenata prema određenim tjelesnim aktivnostima u svrhu zadovoljenja potrebe za kretanjem, ali i podizanja kvalitete života studenata, kako na emocionalnoj razini tako i na fiziološkoj. Prema tome, kao cilj nastave TZK u visokoškolskom obrazovanju navodi se “učenje novih motoričkih znanja, usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja, sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina i sposobnosti uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti, osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje i promicanje tjelovježbene i sportske kulture” (Nastavni plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture na Filozofskom fakultetu u Rijeci, 2023 :2).

Nadalje, kako bi se povećala zainteresiranost studenata u sportske aktivnosti koje fakulteti nude u okviru nastave ‘Tjelesne i zdravstvene kulture’ ili pak kao organizirane aktivnosti na kampusu, valja kontinuirano ispitivati studentske potrebe i interese, na temelju kojih će se u

budućnosti kreirati novi programi. Redžić, Redžić i Antić (2006) navode kako je provođenje sustavne i neprekidne evaluacije nastave TZK neophodno za ostvarenje kvalitete rada. Povratne informacije studenata od neizmjerne su važnosti ukoliko se nastoji kontinuirano unapređivati nastava TZK. No, isto tako je važno da nastavnici, ali i ustanova, prihvate potencijalne kritike, te iste uzmu u obzir prilikom kreiranja novog plana i programa nastavnog procesa (Redžić, Redžić i Antić, 2006).

### **3. Prethodna istraživanja**

#### *3.1. Učestalost tjelesne aktivnosti studenata*

Sedentarni način života, osim što je zahvatio odrasle osobe, uzeo je maha i kod djece i mladih. Dvadesetak godina unatrag djeca su svoje slobodno vrijeme pretežno provodila na otvorenom prostoru, gdje su sa svojim vršnjacima smišljali zanimljive načine za provođenje vremena, a koji su najčešće zahtijevali fizičku aktivnost. Danas su djeca prikovana za ekrane, ne samo u svoje slobodno vrijeme, već i obrazovne institucije zahtijevaju korištenje tehnologije za rješavanje domaćih zadataka i dodatno istraživanje, što rezultira provođenjem sve više vremena u sjedećem položaju, a u sve manjoj mjeri na aktivan način. Tema važnosti redovite tjelesne aktivnosti djece i mladih često se proteže u društvu i pojavljuje u medijima, pa je tako nerijetko i tema znanstvenih istraživanja.

Škovran i sur. (2020) ispitivali su razlike u tjelesnoj aktivnosti i vremenu provedenom u sjedećem položaju kod studenata. U svoje istraživanje uključili su studente kineziologije u Pekingu (Pekinški fakultet za sport, BSU) i studente kineziologije u Zagrebu (Kineziološki fakultet u Zagrebu, UNIZG), pri čemu je sudjelovalo ukupno 238 studenata. Autori su ispitivali aktivnosti studenata u proteklih sedam dana, a njihovi rezultati pokazuju kako aktivnost studenata ispunjava propisane kriterije 'Svjetske zdravstvene organizacije' (SZO) o preporučenoj dnevnoj aktivnosti, koja uključuje razinu tjelesne aktivnosti od minimalno 150 MET minuta tjedno. Osim toga, rezultati upućuju i na to da studenti provode manje vremena u sjedećem položaju, u odnosu na opću populaciju. Međutim, uočene su razlike između dvije grupe sudionika. Naime, zagrebački su studenti u prosjeku 186,8 minuta dnevno aktivni, dok

su pekinški studenti tjelesno aktivni 110 minuta dnevno. Razlike su uočene i u vremenu kojeg provode pasivno, odnosno u sjedećem položaju - studenti UNIZG provode 221,3 minute u sjedećem položaju, a studenti BSU 380,3 minute. Škovran i sur. (2020: 75) navode: "Iako su u ovom istraživanju sudjelovali studenti kineziologije, vjerojatno tjelesno aktivniji dio studentske populacije, pretpostavka je kako su i oni zahvaćeni učincima modernih tehnologija koje potiču sedentarni način života u slobodno vrijeme".

U ovom istraživanju podaci govore kako se studenti dovoljno bave tjelesnim aktivnostima, odnosno njihova razina tjelesne aktivnosti ulazi u propisani okvir o prosječnoj dnevnoj aktivnosti 'Svjetske zdravstvene organizacije'. No, važno je uzeti u obzir da se u ovom istraživanju govori o studentima kineziologije, koji su znatno aktivniji od studenata drugih znanstvenih područja. Daljnjom analizom relevantnih istraživanja, nailazimo na podatak kako se studenti ipak ne bave dovoljno sportskim aktivnostima. Olvasztó (2010), Breslauer i Martinić (2013), te Babić (2020) navode kako su studenti svjesni i vrlo dobro upućeni u važnosti tjelovježbe i njezinih benefita, no usprkos tome rezultati pokazuju da se studenti nedovoljno bave tjelovježbom. Isto mišljenje zastupa i Obradović (2020), te upućuje na podatke iz istraživanja autora Douglas i sur. iz 1997.godine, koji govore kako 36% studenata nije dovoljno tjelesno aktivno. Broj studenata koji se ne bave redovito sportskim i rekreativnim aktivnostima iz godine u godinu raste, a rezultati istraživanja autora Anić, Đonlić, Lulić Drenjak i Moretti iz 2021. godine pokazuju da 56,7% studenata ne vježba redovito. Osim toga, njihovi rezultati upućuju na još jedan zabrinjavajući podatak, a to je sklonost studenata nezdravim životnim navikama, poput ispijanja velikih količina kofeinskih napitaka, ali i konzumiranje alkoholnih pića te duhanskih proizvoda (Anić, Đonlić, Lulić Drenjak i Moretti, 2021).

Prahović i Protić (2006) navode podatke istraživanja provedenog na Veleučilištu u Karlovcu, gdje je tijekom upisa studenata proveden anketni upitnik o sportskom statusu studenata i njihovom afinitetu prema sportu. U istraživanju su obuhvaćeni studenti različitih usmjerenja. Dobiveni rezultati pokazuju kako je najviše studenata aktivnih sportaša (15%) upisano na studij strojarstva i mehatronike. Na istom studiju, 48% studenata se bavi sportom rekreativno, dok se 32% studenata ranije bavilo sportom, ali više ne. Slična situacija utvrđena je i kod studija ugostiteljstva, gdje se 50% studenata bavi sportom rekreativno, 32% se ranije bavilo sportom, no samo se 4% studenata trenutno aktivno bavi sportom. S druge strane, studenti prehrambene tehnologije pokazali su najlošije sportske navike - samo 30% studenata se rekreativno bavi sportom, a 21% se nikada nije ni bavio nekom sportskom disciplinom.

Podaci istraživanja potvrđuju kako se sve više studenata prestaje baviti sportskim aktivnosti po upisu na fakultet, no isto je tako vidljivo da postoji velik broj studenata koji se nikada ni nisu bavili sportom. Osim toga, i u ovom istraživanju uključena je varijabla kojom su se ispitivale navike studenata u konzumaciji duhanskih proizvoda. Naime, iz podataka istraživanja proizlazi kako je najviše studenata pušača, njih 28%, upisalo studij prehrambene tehnologije, dok je najmanje pušača na studiju tekstilne tehnologije (16%). Potvrđena je i negativna korelacija između aktivnih sportaša i studenata pušača - na studijima s manjim postotkom sportaša veći je broj pušača, dok je na studijima s većim brojem pušača manji broj sportaša (Prahović i Protić, 2006).

Nadalje, zabrinjavajuća je činjenica da studenti koji se bave tjelesnim aktivnostima, ne upražnjavaju iste tijekom slobodnog vremena, već u okviru nastave 'Tjelesne i zdravstvene kulture', koja ujedno predstavlja jedini oblik organizirane tjelesne aktivnosti kojom se bave (Breslauer i Martinić, 2013). Valja spomenuti kako danas sve manje fakulteta u svojim studijskim programima imaju uvršteni TZK kao obavezni kolegij.

### *3.2. Slobodno vrijeme*

Mnogi autori navode kako je slobodno vrijeme jedno od najvažnijeg dijela dana, posebice kada govorimo o studentima koji se svakodnevno susreću s mnogobrojnim izazovima koje im studentski život donosi. Fakultetske obaveze, ali i životne promjene s kojima se studenti susreću tijekom studija, kako je i ranije istaknuto, često rezultiraju nastankom stresa, stoga je vrlo važno kako provode svoje slobodno vrijeme. Tucanović (2021) ističe kako je upravo slobodno vrijeme onaj dio dana kada pojedinac ostavlja brige 'sa strane', kada se oslobađa pritiska i očekivanja okoline, te svu svoju pažnju može posvetiti sebi, svojim interesima i hobijima. Osim toga, to je vrijeme kada pojedinac provodi vrijeme sa sebi važnim ljudima, dolazi do novih spoznaja i otkriva nove interese. Tijekom slobodnog vremena, pojedinac usmjerava pažnju ka onome što ga intrinzično ispunjava te unapređuje svoje vještine i sposobnosti u okviru aktivnosti koje u njemu bude istinsko zanimanje. Ovakve aktivnosti predstavljaju nužno sredstvo za samoosnaživanje pojedinca, ali i priliku za izgradnju interesa, pa i vještina koje zahtijeva određena aktivnost, a koje pojedinac nije imao prilike usvojiti u okviru studija i/ili posla. "Budući da slobodne aktivnosti pojedinac bira sam, one mu pružaju osjećaj slobode i osobne kontrole mnogo više nego druge aktivnosti, kao što su škola ili posao, stoga omogućavaju orijentiranje k samoodređenju" - ističu Jeđud i Novak (2006;

prema Badrić i Prskalo, 2011: 481). Mnogi autori ističu kako je važan način na koji djeca i mladi provode svoje slobodno vrijeme, budući da sadržaji kojima se bave bitno mogu doprinijeti izgradnji njihova identiteta, pa tako i podići kvalitetu života. Kako djeca i mladi imaju znatno više slobodnog vremena u odnosu na odrasle, važno je da ga provode na što produktivniji način te da je dobro organiziran. Mnogi autori upućuju na problem nestrukturiranog slobodnog vremena kod djece i mladih, uslijed kojeg nerijetko dolazi do usvajanja rizičnih oblika ponašanja. Brdar i Lončarić (2004; prema Bouillet, 2008) navode kako je važno da djeca, a posebice mladi, barem dio svog slobodnog vremena provode uključivanjem u organizirane aktivnosti, uz izlaske s vršnjacima ili ispred ekrana, kako bi se postigla ravnoteža dobroti te štetnih posljedica koje mogu proizaći iz slobodnih aktivnosti.

Previšić (1987; prema Badrić i Prskalo, 2011) naglašava kako se djeca i mladi razlikuju od odraslog čovjeka, ne samo iz bioloških aspekata, već i psiholoških te socijalnih aspekata, zbog čega se i njihove potrebe bitno razlikuju. Iz istih razloga važno je da se njihovo slobodno vrijeme razlikuje od slobodnog vremena odraslog čovjeka. Poželjno je da su sadržaji kojima se djeca i mladi bave tijekom slobodnog vremena prožeti poučnim informacijama, te da se sastoje od aktivnosti koje im omogućuju izgradnju vlastitih vještina, sposobnosti i moralnih vrijednosti. Također, valja istaknuti kako važne životne vrijednosti i vještine pojedinac može naučiti kroz aktivnosti iz različitih područja, kao što su dramske aktivnosti, likovne, glazbene, sportske i mnoge druge. No, kako bi djeca i mladi bili upoznati sa što više sadržaja kojima se mogu baviti izvan škole ili fakulteta, važnu ulogu imaju i njihovi roditelji, vršnjaci, nastavnici, obrazovne institucije, ali i društvena zajednica u kojoj žive, a koji ih mogu na razne načine poticati na uključivanje u iste (Rosić, 2005). Ono što također valja naglasiti jest i nužnost brige o zdravlju djece i mladih, stoga ih je nužno poticati na odabir aktivnosti kojima mogu poboljšati svoje psihofizičko stanje.

Sportsko-rekreativne aktivnosti jedan su od primjera aktivnosti slobodnog vremena koje omogućuju pojedincu podizanje kvalitete života, kako na fizičkoj razini, tako i na psihološkoj. Badrić i Šimunić (2011) kao osnovni cilj rekreativnih aktivnosti navode unapređenje tjelesnog statusa pojedinca i kvalitetno provođenje slobodnog vremena, no isto tako one predstavljaju vrijeme za zabavu, opuštanje i druženje s vršnjacima. Kako se radi o nizu različitih organiziranih aktivnosti koje pojedinac samostalno odabire, te su najčešće prilagođene potrebama i interesima pojedinca, ove aktivnosti izazivaju manje stresa. Tijekom aktivnosti slobodnog vremena, prisutna su i manja očekivanja okoline kada je riječ o

postignućima i posvećenosti pojedinca, zbog čega vježbači osjećaju veću slobodu i opuštenost (Barić i Šimunić, 2011).

Ipak, prema nalazima autora Badrić i Prskalo (2011) vidljiv je problem odabira aktivnosti kod mladih, a kojima bi na kvalitetniji način provodili svoje slobodno vrijeme. Naime, autori su analizirali različita istraživanja koja su se bavila tematikom provođenja slobodnog vremena djece i mladih, te koja su provedena u rasponu od 1992. do 2009. godine. Analizirajući podatke spomenutih istraživanja dolaze do spoznaja kako mladi sve češće biraju aktivnosti koje zahtijevaju manju razinu tjelesnog napora. Podaci govore kako mladi pretežno svoje slobodno vrijeme provode pasivno, odnosno ispred TV ekrana, ili pak druženjem s vršnjacima u kafićima i/ili disco klubovima, dok su aktivnosti sportskog karaktera najmanje zastupljene.

Autorica Vrkić Dimić (2005) provela je istraživanje sa studentima Sveučilišta u Zadru, u kojem je sudjelovalo ukupno 415 studenata različitih usmjerenja. U okviru istraživanja ispitano je kojim se aktivnostima studenti najčešće bave tijekom slobodnog vremena, te je pitanje bilo otvorenog tipa, što znači da su studenti odgovarali samostalno, bez ponuđenih odgovora. Rezultati pokazuju da najveći postotak studenata, njih 70%, svoje slobodno vrijeme provodi u društvu svojih prijatelja ili partnera. Zatim, 64% studenata u slobodno vrijeme sluša glazbu ili radio te gleda TV. Kada je riječ o aktivnostima koje se mogu svrstati u kategoriju aktivnog odmora, 40% studenata navodi kako odlazi u šetnju i/ili boravi u prirodi, dok se samo 30% studenata rekreativno bavi sportskim disciplinama. Također, 30% studenata odgovara kako u slobodno vrijeme vole čitati. Najmanje studenata, njih 10% ili manje, navodi kako u slobodno vrijeme igra društvene ili individualne igre, ili pak odlazi u kino, kazališta, knjižnice ili galerije. Ono što također valja istaknuti je i podatak koji govori da čak 4,3% studenata kao aktivnost slobodnog vremena navodi konzumaciju alkohola i opojnih droga, što je autorica istaknula kao zabrinjavajući podatak s obzirom da su se ispitivale najčešće aktivnosti kojima se studenti bave, a kao svoj prvi odgovor studenti su naveli spomenuto.

Nadalje, u svom istraživanju autorica Vrkić Dimić (2005), ispituje i čime bi se studenti zapravo htjeli baviti u okviru svog slobodnog vremena, a uključuje aktivnosti kojima se ne bave uopće ili u manjoj mjeri. Na ovo pitanje gotovo 63% studenata odgovara kako se žele baviti sportsko-rekreacijskim aktivnostima, dok 42% studenata navodi razne oblike učenja i usavršavanja, kao što su tečajevi, seminari, pohađanje edukacijskih radionica i slično. Oko

20% studenata u svoje slobodno vrijeme htjelo bi ići na putovanja i izlete, a nešto manje od 20% se želi baviti glazbom, odnosno pjevanjem, sviranjem glazbenih instrumenata ili skladanjem.

Prema istraživanju autorice Bouillet (2008), na prvom se mjestu ponovno nalazi druženje s prijateljima i partnerom kao aktivnost slobodnog vremena koju preferira najveći udio studentske populacije (54%). Na drugom mjestu nalazi se boravak i izleti u prirodi (31%), zatim slijede aktivnosti opuštanja i relaksacije (29%) te druženje i provođenje vremena s obitelji (25%). S druge strane, gotovo 24% studenata pokazuje interes za sportskim sadržajima u slobodno vrijeme, no gotovo u jednakoj mjeri iskazuju i preferenciju prema zabavi, izlascima i provodima.

Kao zanimljiv nalaz, a na koji upućuju zaključci autora Badrić i Prskalo (2011), možemo istaknuti kako skupina ispitanika, koju su činila djeca - učenici osnovnih škola, pokazuju veću tendenciju provođenja slobodnog vremena na aktivan način, tj. kroz sportske igre i druge fizičke aktivnosti, u odnosu na nešto starije ispitanike. Prema ovakvim podacima dolaze i do zaključka kako se preferencije djece prema aktivnostima slobodnog vremena mijenjaju tijekom njihova odrastanja, te u mladenačkoj dobi u sve većoj mjeri počinju svoje slobodno vrijeme provoditi na pasivan način, što potvrđuju i podaci iz istraživanja Bouillet (2008). Vidljivo je kako bi najviše studenata kao aktivnost slobodnog vremena radije odabralo aktivnosti pasivnog oblika, a koje imaju antistres učinak, u odnosu na one koje zahtijevaju veći fizički napor.

### *3.3. Motivi za bavljenje tjelesnim aktivnostima*

Za sve što ljudi rade, kako se ponašaju i zašto reaguju na određeni način, postoje valjani razlozi. Jednako tako, kada je riječ o tjelesnoj aktivnosti, njezinoj redovitosti, odabiru sportske discipline, pa i samih vježbi, svaki pojedinac svoje odluke prilagođava postavljenim ciljevima. Odluka o vježbanju nastaje iz raznih razloga, a koji se najčešće vežu uz poboljšanje psihofizičkog zdravlja te promjenu tjelesnog izgleda pojedinca. No, kako bi se pojedinac odvažio započeti svoj sportski put, pa isto tako bio ustrajan i konzistentan u tom naumu, značajnu ulogu ima motivacija. Dok neki s lakoćom mogu napraviti prvi korak i uspješno stvoriti navike redovite tjelesne aktivnosti, mnogi nailaze na prepreke, pa se tako susreću s velikim izazovom, posebice kada je riječ o konzistenciji u redovitom bavljenju tjelesnim



aktivnostima. Iako, svatko ima svoje ciljeve kojima teži i koji ga motiviraju na kreiranje novih navika, nerijetko isti razlozi zbog kojih je pojedinac započeo formirati navike tjelovježbe, nije nužno čimbenik koji ga motivira cijelim putem, već kasnije može jačati ili slabiti, ili se pak u potpunosti promijeniti (Barić i Šimunić, 2011). “Motivacija je svakako jedna od najznačajnijih komponenti u strukturi ličnosti koja predstavlja dinamički snagu ličnosti i zato se smatra važnom za objašnjenje ponašanja”, ističu Barić i Šimunić (2011: 20).

Prema Armour (2013), postoji pet čimbenika koji nam mogu pobliže objasniti motivacijske procese mladih ljudi kada je riječ o tjelesnim aktivnostima i navikama tjelovježbe:

- 1) Osobni i situacijski ciljevi pojedinca. Ovdje je važno da pojedinac jasno odredi svoje ciljeve, odnosno što želi postići te hoće li pritom fokus staviti na uspjeh ili neuspjeh. Isto tako, valja proučiti u kakvim se uvjetima i okruženju nalazi - je li ono motivirajuće i podržavajuće, te podupiru li ih drugi u njihovom naumu.
- 2) Uvjerenje o sposobnostima pojedinca. Postavlja se pitanje je li moguće napredovati, jesu li im sposobnosti urođene i stabilne ili se one tek razvijaju učenjem.
- 3) Tjelesno samopoimanje. Važno je utvrditi koliko je pojedinac zadovoljan svojim fizičkim obilježjima i predispozicijama, kao što je fizički izgled, sportska kompetentnost, snaga itd.
- 4) Samoodređenje. Ovdje svatko treba postaviti pitanje želi li učiniti što je naumio. Pritom je vrlo važno kakav pristup ima učitelj, odnosno trener, prilikom treninga, budući da to značajno može utjecati na to kako mladi ljudi razvijaju osjećaj kompetentnosti, autonomije i povezanosti.
- 5) te Procesu društvene usporedbe. Važno je utvrditi u kakvom se timu osoba nalazi te kakvi su njegovi suigrači - jesu li to osobe s visokim kompetencijama ili nižim. Ovo je vrlo važno, s obzirom da osobe mogu stvoriti niže samouvjerenje ako su smješteni u tim sa ‘slabijim’ igračima, te na taj način mogu stvoriti dojam da i oni imaju slabije kompetencije.

Nadalje, ono što također valja spomenuti jest vrsta motivacije. Postoji intrinzična i ekstrinzična motivacija koja pokreće pojedinca da djeluje na određeni način ovisno o posljedicama njegovog djelovanja. Kada govorimo o intrinzičnoj motivaciji tada pojedinac teži ka zadovoljavanju unutarnjih potreba. Drugim riječima, pojedinca tada motivira sam proces učenja ili pak savladavanje određenih vještina popraćeno pozitivnim osjećajima tijekom samog procesa (Jakšić, 2003, Nikolić-Kovačić, 2016). Ono što je posebice

karakteristično kod unutarnje motivacije, jest to što pojedinac ne očekuje nikakav oblik vanjske nagrade po obavljanju radnje, već ga na obavljanje radnje potiče istinski osjećaj zadovoljstva i/ili interes. Osobe koje su intrinzično motivirane na bavljenje tjelesnim i sportskim aktivnostima, češće su ustrajne te se aktivno bave sportovima.

S druge strane, kada je riječ o ekstrinzičnoj motivaciji, tada se radi o opipljivim nagradama ili pak kaznama koje slijede neposredno nakon djelovanja osobe. Osobe koje su ekstrinzično potaknute na obavljanje određene radnje, ustvari su potaknute vanjskim nagradama kao što su ocjene, novac ili status u društvu (Nikolić-Kovačić, 2016). Osobe koje “ne vide” pozitivne učinke tjelovježbe, odnosno opipljivu korist, a posebice ako ne dožive osjećaj zadovoljstva nakon vježbanja, najčešće se neće ni baviti sportskim aktivnostima.

Proučavajući prethodna istraživanja na ovu temu, u ovom dijelu rada spomenut će se najčešći motivi koji studente potiču na bavljenje tjelesnim aktivnostima, kao i oni koji ih u najmanjoj mjeri motiviraju. Prema Anić i sur. (2021) najčešći motivi za bavljenje tjelovježbom kod studenata jesu održavanje zdravlja, kontrola težine, osjećaj pripadanja timu, izazov, uživanje, snaga i izdržljivost, pokretljivost i sl. S druge strane, najmanje prisutni motivi jesu preporučeno vježbanje i društveni pritisak.

Barić i Šimunić (2011) proveli su istraživanje na uzorku od 80 odraslih osoba, pri čemu su uključili osobe između 18 i 35 godina starosti. U istraživanju su sudjelovale osobe koje se uopće ne bave sportsko-rekreativnim aktivnostima ili se samo povremeno bave tjelovježbom, te nisu uključene u redovite organizirane oblike vježbanja. Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako su najslabije prisutni motivi poput društvenog pritiska, propisane tjelovježbe ili sportska natjecanja. U najvećoj mjeri, sudionici istraživanja pokazuju kako ih motivira održavanje i poboljšanje zdravstvenog stanja te unapređenje pokretljivosti i snage. Ipak, prepoznata je slaba motiviranost ispitanika za tjelovježbu, što je vidljivo u prosječnoj vrijednosti pojedinih motiva, koja se uglavnom kreće oko srednje vrijednosti te oko nižih ocjena. Također je vidljivo, prema prikazanim podacima, da osobe koje nemaju naviku redovite tjelovježbe, prilikom procjene motiva koji ih u najvećoj mjeri motiviraju na tjelovježbu, biraju one u kategoriji intrinzičnih motiva. Autori zaključuju: “Takav motivacijski obrazac smatra se dominantnim među rekreativnim vježbačima, a prevlast intrinzične motivacije osigurava veću ustrajnost u aktivnosti bilo kojeg tipa” (Barić i Šimunić, 2011: 22).

Nadalje, rezultati istraživanja autora Grubbs i Carter (2002; prema Privitellio, 2021), pokazuju kako su najčešći motivi za vježbanje kod studentica povezani s fizičkim izgledom, odnosno da se studentice najčešće bave tjelesnim aktivnostima s ciljem kontrole tjelesne mase. Osim toga, kao važnije motive istaknuli su i povećanje kondicijske spremnosti, te prevladavanje i smanjenje stresa, osjećaj zadovoljstva nakon vježbanja i veće samopouzdanje.

### *3.4. Razlozi odustajanja studenata od tjelesnih aktivnosti*

Kao što postoji niz motiva koji pojedinca mogu nagnati na bavljenje raznim aktivnostima, tako postoje mnogi razlozi zbog kojih se, u ovom slučaju studenti, nedovoljno bave tjelesnim, odnosno sportsko-rekreativnim aktivnostima. Najčešći se razlozi vežu uz oblike odvijanja tjelovježbe, nedostatak motivacije i volje, zahtjevnost vježbi, slabija fizička spremnost, ozljede, nedostatak mogućnosti ili pak nedostatak vidljivih rezultata (Grubbs i Carter, 2002; prema Privitellio, 2021; Anić i sur., 2021). Ipak, autori mnogih istraživanja ističu kako su studenti svjesni koristi koje im fizička aktivnost može pružiti, no to nije jedan od glavnih motiva koje ih pokreću na tjelovježbu.

Isto tako, od vježbanja studenti mogu odustati i zbog lošije financijske situacije. Danas se gotovo sve naplaćuje, pa tako i trening u određenom prostoru, članarine sportskih klubova, teretana, prisustvo i asistencija trenera i sl. Osim toga, nerijetko je potrebna i odgovarajuća oprema kako bi pojedinac kvalitetnije i brže postigao željene rezultate i usavršio vještine koje određeni sportovi zahtijevaju. Tako autori Armitage i Arden (2010; prema Privitellio, 2021) govore o postojanju povezanosti između socioekonomskog statusa i aktivnog bavljenja sportskim aktivnostima. Navode kako se osobe niskog socioekonomskog statusa rijetko aktivno bave tjelesnim aktivnostima, čemu može biti razlog upravo plaćanje raznih naknada.

Nadalje, kao jedan od razloga odustajanja od bavljenja sportskim aktivnostima kod studenata, može biti i (ne)dostupnost željenih sadržaja. Ponekad one aktivnosti za koje se student zanima ne postoje u gradu u kojem boravi i pohađa studij, ili pak nije dostupan javni prijevoz do odredišta (Privitellio, 2021). Osim toga, bitna je i sama ponuda sportskih sadržaja koja može privući pažnju studenata, pa tako ih i zainteresirati za određenu sportsku aktivnost.

U istraživanju Vrkić Dimić (2005), ispitanici su razlozi zbog kojih studenti ne uspijevaju ostvariti želju za bavljenje određenim aktivnostima slobodnog vremena, a za koje pokazuju

interes. Gotovo polovica studenata koji su sudjelovali u istraživanju (46%), navodi kako se glavni razlog zašto se ne bave željenim aktivnostima krije u nedostatku materijalnih sredstava, tj. nedostatku novčanih sredstava ili potrebne opreme za bavljenje odabranom aktivnosti. Osim toga, 40% studenata govori kako nemaju dovoljno slobodnog vremena te su okupirani mnoštvom studijskih obaveza. Međutim, kod 30% studenata glavna se prepreka u bavljenju željenim slobodnim aktivnostima očituje na psihološkoj i emotivnoj razini. Studenti kao razlog zašto se ne bave određenim aktivnostima navode nedostatak samopouzdanja, hrabrosti, volje te podrške od drugih, ali i postojanje straha od neuspjeha, neodlučnost ili čak lijenost.

Barić (2012), dodaje kako fizičke karakteristike i predispozicije pojedinca bitno mogu utjecati na motivaciju, ali i odustajanje od tjelesne aktivnosti. Naime, pretile osobe nerijetko imaju drugačiji životni stil te su manje aktivne od osoba normalne tjelesne težine. Razlog tome može ležati u lošijoj slici o sebi, slabijem samopouzdanju i uvjerenju o vlastitoj (ne)spособnosti savladavanja zahtjeva koje postavlja određena tjelesna aktivnost. Samopoznavanje osobe od iznimne je važnosti, a često predstavlja bitni čimbenik u motivacijskom procesu i ustrajnosti u postizanju zadanih ciljeva.

## **4. Rezultati istraživanja i njihova interpretacija**

### **4.1. Problem istraživanja**

Fizičko kretanje i tjelesna aktivnost sastavni je dio ljudskog života, a ujedno je i jedna od osnovnih čovjekovih potreba, kako za njegovo uspješno funkcioniranje, tako i za održavanje zdravlja. Međutim, suvremeni način života sve je brži, dok su ljudi u sve manjoj mjeri fizički aktivni. Jedan od razloga tome može biti napredak tehnologije i izum pomagala za lakše obavljanje poslova, koje ne iziskuju teži fizički napor, no zahtijevaju bolje psihosocijalne vještine pojedinca. Ovakva svakodnevnica sve češće rezultira stresom, ali i drugim psihološkim poremećajima. Način provođenja slobodnog vremena od iznimne je važnosti, s obzirom da se radi o vremenu koje čovjek koristi za opuštanje i 'bijeg' od poslovnih i/ili obrazovnih izazova. Škovran i sur. (2020) ističu kako je upravo provođenje slobodnog

vremena djece i mladih najveći problem današnjice, budući da sve više vremena provode ispred ekrana, te se bave aktivnostima za koje je potreban manji mišićni napor. Sedentarni način života, kojem su danas mladi sve više podložni, smatra se rizičnim faktorom za pojavu raznih kroničnih bolesti, živčane napetosti i prekomjerne težine.

Upisom na fakultet razina se tjelesne aktivnosti mlade osobe postepeno smanjuje, iako se ista s godinama vrlo rijetko poboljšava (Vrkić, 2018, Hlača i Lulić Drenjak, 2022). Neminovno je da studijski programi i obrazovni zahtjevi studente nerijetko 'prisile' na provođenje vremena u sjedećem položaju, što im ostavlja manje vremena za bavljenje tjelesnim aktivnostima. No, autori Gošnik, Špehar i Topolovec (2010: 575) ističu kako "u izgradnji i očuvanju sustava različitih vrijednosti, pa tako i vrijednosti o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnosti tijekom čitavog života, značajno pridonosi tjelesno-zdravstveno odgojno-obrazovno područje u okviru sustavnog, planskog, organiziranog i sveobuhvatnog odgoja i obrazovanja kroz nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture". Adekvatni sportski programi namijenjeni studentskoj populaciji uvelike mogu reducirati pojavu simptoma izazvanih nedovoljnom fizičkom aktivnosti (Prskalo i sur., 2010; prema Badrić i Prskalo, 2011).

Organizirana tjelesna aktivnost studenata, može u velikoj mjeri utjecati na njihov životni stil, ali i osvijestiti važnost tjelovježbe na njihovo psihofizičko zdravlje (Matković, Mraković i Nedić, 2014). Zdrave životne navike, pa tako i navike redovite tjelovježbe, počinju se razvijati od najranije dobi kroz igru i učenje, pa sve do mladenačke dobi u kojoj osoba već postiže stabilnost navika. Mnoga su istraživanja potvrdila ovu tezu, pa tako i Sparling i Snow (2002; prema Privitellio, 2021) iznose podatak kako gotovo 85% studenata, koji se redovito bave sportskim aktivnostima tijekom svog studija, zadržavaju iste navike u narednih 5 do 10 godina. S druge strane, oko 81% studenata, koji nisu stekli navike aktivnog bavljenja sportom tijekom studija, podliježu sjedilačkom načinu života.

Obzirom da se navike stečene u mladenačkoj dobi dugo zadržavaju i kasnije kroz život, sudjelovanje studenata u sportskim aktivnostima, koje nude njihovi fakulteti mogu se, primjerice, vezati uz njihovu unutarnju motivaciju za kompetitivnošću na mnogim drugim razinama njihovog života, upravo zbog slobode izbora u raznim studentskim sportskim aktivnostima (Kimball, Freysinger, Valeria, 2010; prema Biloš, Ćurić i Galić, 2020). Autori Biloš, Ćurić i Galić (2020) smatraju kako sport nedvojbeno ima velik utjecaj čak i na cjelokupan obrazovni proces, uključujući i visoko obrazovanje, budući da sport studentima omogućava tjelovježbu, ali i kvalitetno provođenje slobodnog vremena. Osim toga, benefiti

sveučilišnog sporta, vidljivi su i u mogućnosti razvoja socijalnih vještina studenata kroz stvaranje novih poznanstava i prijateljstava s vršnjacima. Kroz nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju, studentima je dana mogućnost usvajanja zdravih navika, a posebice navike svakodnevnog bavljenja tjelovježbom (Breslauer i Martinić, 2013).

Stvaranje zdravih životnih navika ipak nije toliko jednostavno. Ubrzani način života nerijetko nas primora na pronalaženje jednostavnijih rješenja, pa je tako primjerice ponekad lakše konzumirati brzu hranu, nego li pripremiti nutritivni obrok. Kao što je ranije spomenuto, studenti se na početku studentskog života suočavaju s mnogobrojnim promjenama u životnim uvjetima, te je upravo iz ovog razloga studentska populacija podložna stvaranju nezdravih navika. Mnogi studenti, posebice oni koji tijekom studija ne žive u roditeljskoj kući, drastično mijenjaju svoje prehrabene navike, koje uključuju manji unos voća i povrća, a više ugljikohidrata (Obradović, 2020).

Osim nezdrave hrane, danas mladi traže i dodatne načine opuštanja s ciljem smanjenja stresa, koji im donosi svakodnevnica. Jedan od načina opuštanja, mladi danas pronalaze u konzumaciji alkoholnih pića i/ili duhanskih proizvoda. Obradović (2020) ističe kako se danas povećava broj mladih osoba koji pokazuju sklonost ka konzumaciji alkoholnih pića i duhana. Ipak, Ćurković i sur. (2010) u svom istraživanju nailaze na podatak kako 28,2% studenata svakodnevno konzumira cigarete. Iako se ovaj postotak čini malen, nužno je spomenuti kako se radi o mladim osobama, te valja ovaj broj u što većoj mjeri reducirati.

Iz ovih podataka valja zaključiti koliko je ova populacija senzibilna, posebice uslijed mnogih promjena kojima je izložena u kratkom vremenskom periodu. Primjetna je potreba za osvještavanjem studentske populacije o posljedicama nezdrave prehrane te rizičnom ponašanju, te kako iste reducirati i/ili izbjeći. Međutim, svijest o važnosti stvaranja zdravih životnih navika nije dovoljna, već je od neizmjerne važnosti i želja za ostvarenjem cilja. "Samo čovjek koji ima pozitivno razvijen stav o potrebi redovite tjelesne vježbe, te ga primjenjuje u stvarnosti, paralelno sa stjecanjem intelektualnih znanja i vještina, te ostalih osobina potrebnih za njegov prosperitet, bit će u potpunosti izgrađena ličnost" (Berčić i Donlić, 2009: 458).

Svrha provedenog istraživanja očituje se u dobivanju uvida u stavove studenata Riječkog Sveučilišta o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnosti u njihovoj dobi te kako oni 'gledaju' na nastavu 'Tjelesne i zdravstvene kulture' koja se održava u visokom obrazovanju. Shodno tome, ovim se istraživanjem nastoji dobiti slika o eventualnim nedostacima nastave 'Tjelesne

i zdravstvene kulture' u visokom obrazovanju te na taj način potaknuti unapređenje postojeće nastave TZK, ali i uvođenje iste i na druge fakultete.

#### 4.2. Cilj i zadaci istraživanja

Provedeno je istraživanje kojim su se prvenstveno ispitivali stavovi studenata Filozofskog i Ekonomskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci o važnosti tjelesne aktivnosti te o nastavi tjelesne kulture u visokom obrazovanju.

Zadaci istraživanja su:

- Istražiti u kojoj se mjeri studenti bave određenom tjelesnom aktivnošću;
- Ispitati motive studenata za bavljenje tjelesnim aktivnostima;
- Ispitati razloge odustajanja studenata od bavljenja tjelesnom aktivnosti;
- Ispitati razlike u percepciji nastave 'Tjelesne i zdravstvene kulture' kod studenata koji u studijskom programu imaju uključenu nastavu TZK i onih koji nemaju; te
- Ispitati prednosti i nedostatke nastave 'Tjelesne i zdravstvene kulture' u visokom obrazovanju (iz perspektive studenata).

Uz spomenute zadatke istraživanja vezujemo i hipoteze:

H1: Studenti se nedovoljno bave tjelesnim aktivnostima.

H2: Ne postoji statistički značajna razlika u percepciji nastave 'Tjelesne i zdravstvene kulture' kod studenata koji u studijskom programu imaju uključenu nastavu TZK i onih koji nemaju.

H201: Ne postoji razlika u percepciji studenata Filozofskog fakulteta i studenata Ekonomskog fakulteta o važnosti tjelesne aktivnosti tijekom studija.

H202: Ne postoji razlika u percepciji studenata Filozofskog fakulteta i studenata Ekonomskog fakulteta o nužnosti uvrštavanja kolegija TZK na sve fakultete.

H203: Ne postoji razlika u percepciji studenata Filozofskog fakulteta i studenata Ekonomskog fakulteta o korisnosti provedbe kolegija TZK na fakultetu.

H204: Ne postoji razlika u percepciji studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta kada je riječ o nužnosti organizacije tjelesnih aktivnosti izvan okvira obveznog kolegija od strane fakulteta.

H205: Ne postoji razlika u preferenciji nastave koja uključuje sportske aktivnosti od strane studenata Filozofskog te studenata Ekonomskog fakulteta.

H206: Ne postoji razlika u interesu studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta prema nastavi koja uključuje sportske aktivnosti.

H207: Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o korisnosti nastave koja uključuje sportske i tjelesne aktivnosti.

H208: Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o učinku nastave TZK na povećanje interesa za uspostavom zdravih životnih navika.

H209: Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o tome da nastava TZK može studentu pomoći pri izgradnji zdravih životnih navika.

H210: Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o tome da se kroz nastavu TZK može osvijestiti važnost aktivnog bavljenja tjelesnim aktivnostima.

H211: Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o tome da ih nastava TZK može motivirati na češće bavljenje tjelesnim aktivnostima i tjelovježbom u slobodno vrijeme.

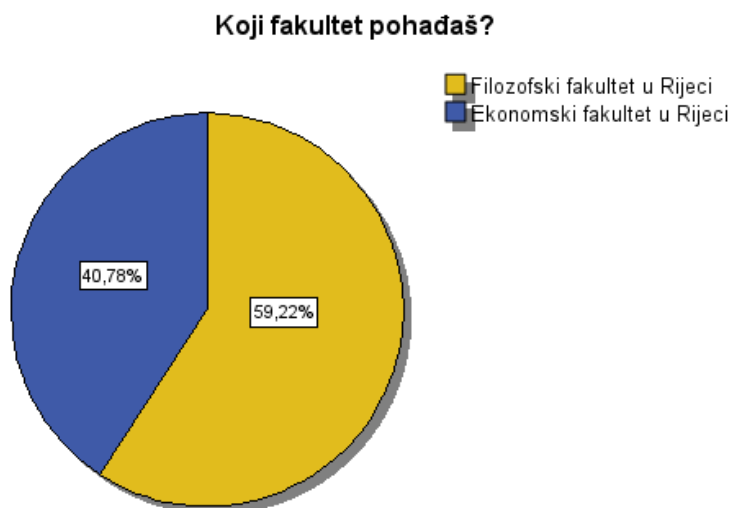
H212: Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o učinku nastave TZK na smanjenje motivacije za bavljenje tjelovježbom.

H213: Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o potrebi uvrštavanja kolegija TZK na studij.



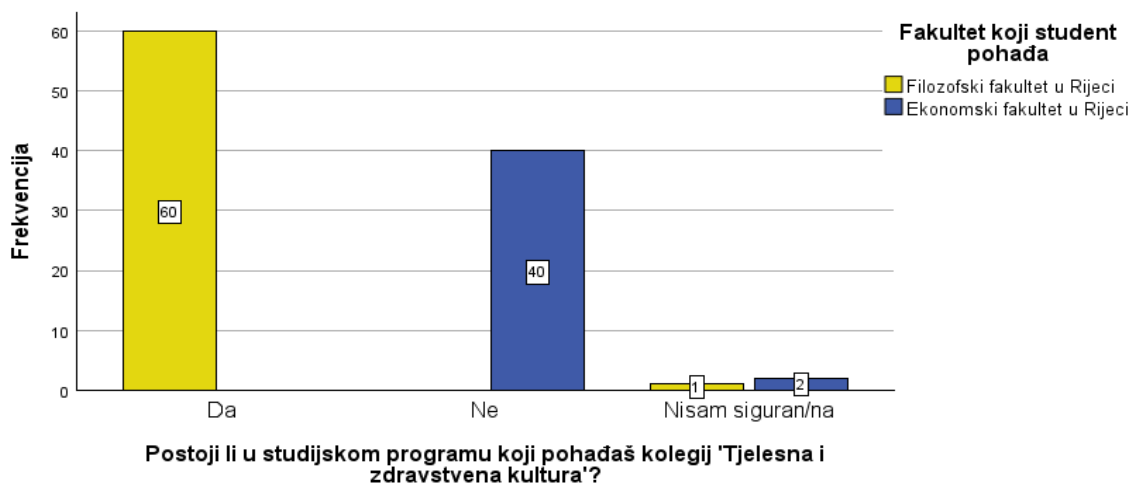
#### 4.3. Uzorak istraživanja

Uzorak istraživanja čini ukupno 103 sudionika, a koji čine studenti i studentice prve i druge godine preddiplomskog studija na Filozofskom te Ekonomskom fakultetu Sveučilišta u Rijeci. Sudjelovanju u istraživanju odazvalo se 10 studenata te 91 studentica (dvoje se sudionika nije izjasnilo o svom spolu), od kojih ukupno 61 student (59,2%) pohađa Filozofski, dok 42 studenata (40,8%) pohađa Ekonomski fakultet na Riječkom Sveučilištu (grafički prikaz 1.). Raspon dobi sudionika istraživanja jest od 18 do 24 godine starosti, dok najviše studenata, koji su sudjelovali, ima 20 godina (42,7%). Kada je riječ o godini studija koju su studenti pohađali u vrijeme kada su sudjelovali u istraživanju, odazvalo se 46 studenata prve godine (44,7%) te 57 studenta druge godine preddiplomskih studija (55,3%).



*Grafički prikaz 1.* Prikaz broja sudionika istraživanja prema fakultetu koji pohađa.

Kao uzorak ovog istraživanja odabrani su studenti prve i druge godine s obzirom da se nastava tjelesne kulture u visokom obrazovanju provodi upravo na prvoj i drugoj godini preddiplomskih studija. Prema navedenom, uzorak ispitanika je neprobabilistički namjerni. Osim toga, odabrani su studenti Filozofskog te Ekonomskog fakulteta iz razloga što je studentima na Filozofskom fakultetu ponuđen kolegij 'Tjelesna i zdravstvena kultura', dok na Ekonomskom fakulteta nije (što je potvrđeno i rezultatima ovog istraživanja - grafički prikaz 2.). Na ovaj se način željelo odgovoriti na pitanje postoje li značajne razlike u stavovima o nastavi TZK na visokom učilištu između studenata koji u svom studijskom programu imaju nastavu TZK i onih koji nemaju.



*Grafički prikaz 2.* Prikaz odgovora studenata na pitanje postoji li na fakultetu koji pohađa kolegij 'Tjelesna i zdravstvena kultura'.

#### 4.4. Metoda i postupak prikupljanja podataka

U svrhu izrade diplomskog rada provedeno je istraživanje prilikom kojeg se koristio kvantitativan istraživački pristup. Za prikupljanje podataka odabrana je tehnika anketiranja, a kao mjerni instrument izrađen je anketni upitnik. Anketnim upitnikom ispitivali su se stavovi studenata o važnosti bavljenja tjelesnim aktivnostima u njihovoj dobi, njihovi motivi bavljenja ili odustajanja od bavljenja tjelesnim aktivnostima, učestalost bavljenja sportskim aktivnostima te njihovi stavovi o provedbi nastave tjelesne aktivnosti u visokom obrazovanju. Upitnik se sastojao od tri dijela, od kojih se prvi odnosio na opće podatke o sudioniku istraživanja, zatim se drugi dio odnosio na učestalost bavljenja sportskim aktivnostima te motive koji ih potiču na tjelesnu aktivnost, odnosno motive zbog kojih odustaju od iste, dok se treći dio odnosio na njihove stavove o provođenju nastave TZK u visokom obrazovanju.

Zavisna se varijabla, prema tome, očituje u stavovima studenata o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću te nastavi 'Tjelesne i zdravstvene kulture' u okviru programa visokog obrazovanja, dok će se ista operacionalizirati kroz rezultate anketnog upitnika.

Anketni se upitnik izradio u online obliku, kako bi se sudionicima istraživanja pružila veća doza anonimnosti, no isto tako kako bi se uspješno slijedili etički standardi znanstvenih istraživanja. Prikupljanje podataka odvijalo se tijekom dva vremenska perioda, te su obuhvaćene dvije akademske godine (2022./2023. te 2023./2024.). Prvo razdoblje trajalo je

od mjeseca svibnja do kraja mjeseca srpnja 2023. godine. Istraživanje je ponovno provedeno i u razdoblju od mjeseca siječnja do svibnja 2024. godine.

#### 4.5. *Obrada podataka*

Po završetku faze prikupljanja podataka, dobiveni su se rezultati obradili u statističkom sustavu SPSS (eng. 'Statistical Package for the Social Sciences'). Prikupljeni podaci najprije su grupirani i uređeni, a zatim su izračunati sljedeći parametri deskriptivne statistike: frekvencije, postoci, aritmetičke sredine i standardne devijacije. Deskriptivnom statističkom obradom podataka nastojala se dobiti opća slika populacije, odnosno kvantitativno opisati stavove studenata o odabranoj temi, pa tako i podtemama koje su se istraživale.

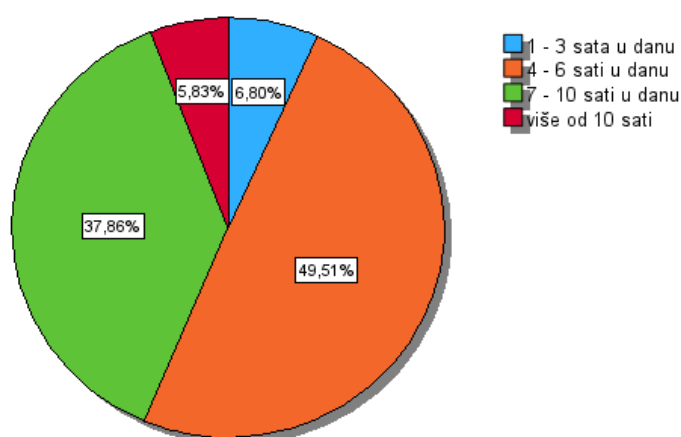
Osim postupaka deskriptivne statistike, provedeni su i postupci utvrđivanja razlika. Korišten je Mann Whitney U test za nezavisne uzorke, s ciljem dobivanja uvida u postojanje značajne razlike između stavova studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta kada je riječ o provedbi nastave 'Tjelesne i zdravstvene kulture' u visokom obrazovanju, odnosno na fakultetima.

#### 4.6. *Rezultati*

##### 4.6.1. *Tjelesna aktivnost studenata*

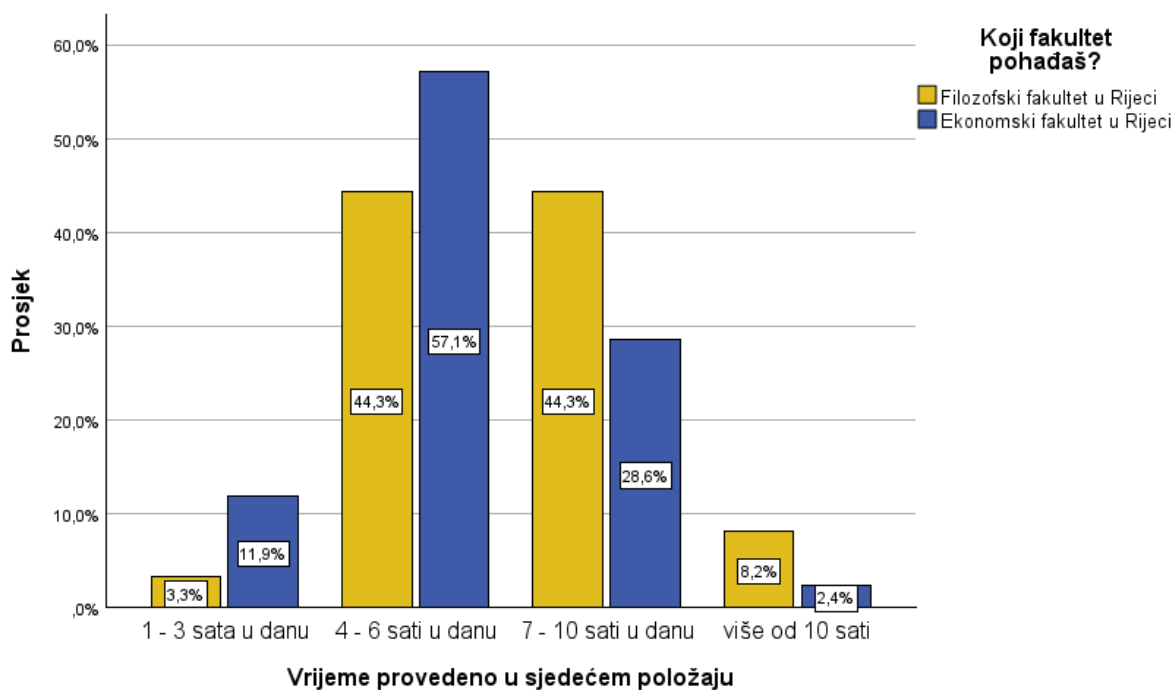
Ranije je spomenut problem koj se očituje u velikom obujmu vremena kojeg mladi provode u sjedećem položaju, bilo to zbog školskih ili fakultetskih obaveza, učestalog korištenja moderne tehnologije ili drugih razloga. I u ovom istraživanju rezultati ukazuju na to kako studenti provode velik dio vremena u sjedećem položaju. Naime, najviše studenata, odnosno njih 49,5% odgovorilo je kako u prosjeku provode 4 - 6 sati dnevno u sjedećem položaju, te 37,9% studenata navodi kako sjede 7 - 10 sati dnevno (Grafički prikaz 3.). Najmanje je studenata odgovorilo kako sjede više od 10 sati dnevno (5,8%).

### Koliko vremena dnevno u prosjeku provedeš u sjedećem položaju?



Grafički prikaz 3. Prikaz provedenog vremena u sjedećem položaju.

Ono što također valja spomenuti jest i podatak koji pokazuje da 44,3% studenata Filozofskog fakulteta navodi kako u sjedećem položaju provode 7 - 10 sati dnevno, no isto tako 44,3% provodi 4 - 6 sati dnevno. Kod studenata Ekonomskog fakulteta nailazimo na nešto drugačiju situaciju: 57,1% studenata provodi 4 - 6 sati sjedeći, a 28,6% studenata 7 - 10 sati (Grafički prikaz 4.).



Grafički prikaz 4. Odgovori studenata o vremenu provedenom u sjedećem položaju prema fakultetu koji pohađaju.

Kada je riječ o učestalosti bavljenja nekim oblikom tjelesne aktivnosti, najviše studenata odgovara kako se bave tjeleovježbom tri do četiri puta tjedno (28,2%). 27,2% studenata odgovara kako se tjeleovježbom bave nekoliko puta mjesečno te 26,2% jednom do dva puta tjedno, dok se 10,7% studenata bavi tjelesnim aktivnostima više od četiri puta tjedno. Najmanje studenata, njih 1,9%, odgovara kako se nikada ne bavi tjeleovježbom. S druge strane, 5,8% studenata prakticira tjeleovježbu na dnevnoj bazi (Grafički prikaz 5.)



*Grafički prikaz 5. Učestalost bavljenja tjeleovježbom kod studenata.*

U tabelarnom prikazu 1. prikazani su odgovori sudionika kada se najčešće bave nekim oblikom tjelesne aktivnosti. Prema podacima, može se vidjeti kako se više od polovice studenata najčešće bavi tjeleovježbom tijekom radnog dana kada ne provode vrijeme na fakultetu (55,3%). Zatim, 23,3% studenata se bavi sportom tijekom vikenda te 16,5% u okviru nastave ‘Tjelesna i zdravstvena kultura’ na fakultetu, što se odnosi na studente Filozofskog fakulteta kojima je u programu uključena nastava TZK. Tako imamo i studente koji navode kako uopće ne prakticiraju nikakav oblik tjeleovježbe, no njih je, prema dobivenim podacima, najmanje (3,9%).

<b>Kada se najčešće baviš tjelovježbom?</b>		
	<b>Frekvencija</b>	<b>Postotak (%)</b>
Tijekom radnog dana (kada nisam na fakultetu)	57	55,3
Tijekom vikenda	24	23,3
U okviru nastave TZK	17	16,5
Ne praktiram nikakav oblik tjelovježbe	4	3,9
Tijekom radnog dana i vikendom	1	1,0
<b>Ukupno</b>	103	100,0

*Tabelarni prikaz 1. Prikaz kada se studenti najčešće bave tjelovježbom.*

Najviše studenata, njih gotovo 70%, odgovara kako se najčešće bave sportom individualno, dok se 14,6% studenata bavi sportom u organiziranom obliku, odnosno u sportskom klubu ili udruzi. Isti broj studenata (14,6%) preferira bavljenje sportskim aktivnostima u grupi, ali u neorganiziranom obliku, što znači da nisu učlanjeni u sportski klub ili udruhu.

Nadalje, u ovom istraživanju ispitala su se i preferencije studenata prema određenim sportskim aktivnostima. U Tabelarnom prikazu 2. nalazi se popis aktivnosti poredanih od aktivnosti kojoj su studenti najviše skloni do one kojoj su najmanje. Prema dobivenim podacima gotovo 80% studenata kao sportsku aktivnost preferira šetnju u prirodi, iza koje slijedi vježbanje u teretani, a koju preferira 52,4% studenata. Oko 20% studenata preferira sportske aktivnosti kao što je trčanje, planinarenje, biciklizam te timske sportove. Aktivnosti koje su najmanje zastupljene, odnosno koje manje od 10% studenata preferira je aerobik i stolni tenis. Kao dodatni odgovor na postavljeno pitanje neki su studenti još dodali da se vole baviti jahanjem, rolanjem i plesom.

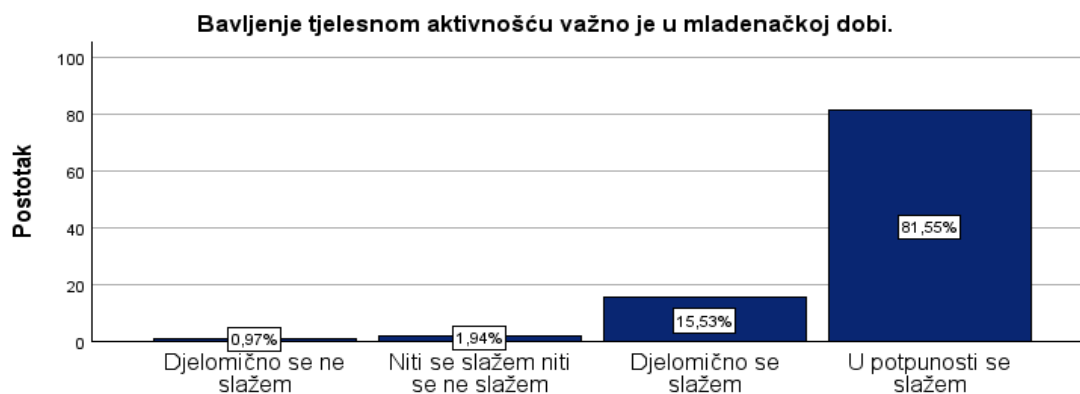
<b>Preferirane sportske aktivnosti</b>			
<b>Redni broj</b>	<b>Sportska aktivnost</b>	<b>Frekvencija</b>	<b>Postotak (%)</b>
1.	Šetnja u prirodi	82	79,6
2.	Teretana (Fitness, Bodybuilding)	54	52,4
3.	Trčanje	25	24,3
4.	Planinarenje	22	21,4
5.	Biciklizam	20	19,4
	Timski sportovi	20	19,4
6.	Plivanje	14	13,6
7.	Borilački sportovi	13	12,6
8.	Aerobik	6	5,8
9.	Stolni tenis	5	4,9
10.	Jahanje	1	1,5
	Rolanje	1	1,5
	Ples	1	1,5

*Tabelarni prikaz 2. Popis sportskih aktivnosti prema preferencijama studenata.*

#### 4.6.2. Percepcija i stavovi studenata o važnosti tjelesne aktivnosti

U ovom dijelu rada prikazat će se stavovi studenata o važnosti bavljenja tjelesnim aktivnostima kod osoba njihove dobi, ali i u čemu vide benefite tjelovježbe.

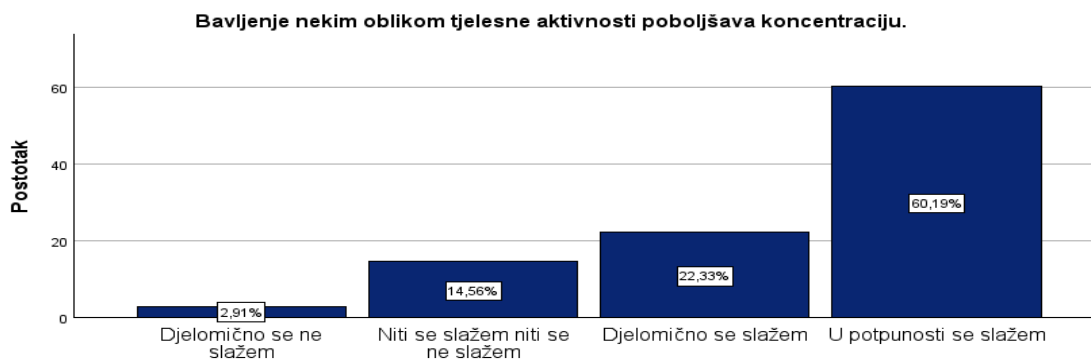
Na prvu tezu, koja glasi ‘Bavljenje tjelesnom aktivnošću važno je u mladenačkoj dobi’, čak 81,6% studenata iskazuje potpuno slaganje, dok se 15,5% studenata djelomično slaže (Grafički prikaz 6.). Ipak, postoje i oni koji se ne slažu s ovom tvrdnjom, pa tako nailazimo na malen postotak, 1%, studenata koji se djelomično ne slažu s tvrdnjom.



*Grafički prikaz 6.* Odgovori na tezu ‘Bavljenje tjelesnom aktivnošću važno je u mladenačkoj dobi’.

Sudionici istraživanja smatraju kako bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti podiže kvalitetu života, ali i da pozitivno utječe na zdravlje. Kao odgovor na prvu tezu: tjelesna aktivnost podiže kvalitetu života, gotovo 87% studenata odgovara kako se u potpunosti slaže, a samo 12% studenata se djelomično slaže s tvrdnjom. I kod druge spomenute teze: tjelesna aktivnost pozitivno utječe na zdravlje, studenti su sličnog mišljenja. 84% studenata u potpunosti se slaže s tvrdnjom, dok se 13% studenata djelomično slaže.

Kada je riječ o benefitima tjelovježbe, kao što je poboljšanje koncentracije i kognitivnih sposobnosti, ili pak smanjenje stresa i simptoma anksioznosti ili depresije, stavovi studenata su ipak podijeljeni. Iako 60,2% studenata smatra kako bavljenje sportom doprinosi poboljšanju koncentracije, te se 22,3% njih djelomično slaže s navedenim, postoje i studenti koji se makar djelomično ne slažu (2,9%). Isto tako postoje i oni suzdržani (14,6%) (Grafički prikaz 7.).

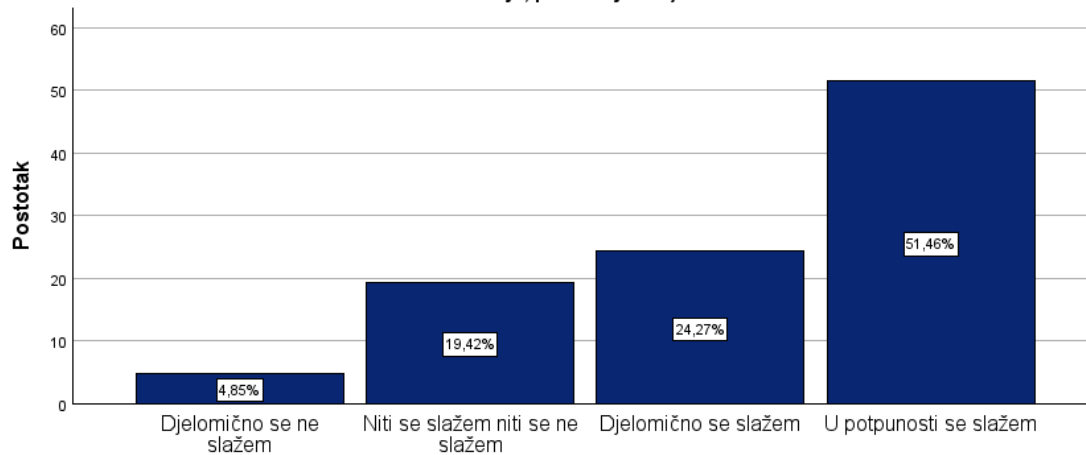


*Grafički prikaz 7.* Odgovori na tezu ‘Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti poboljšava koncentraciju’.



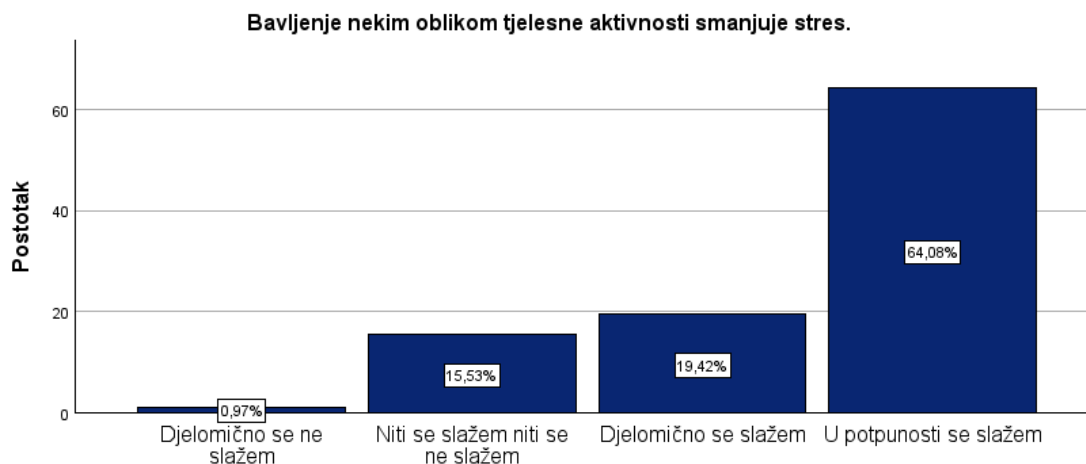
Gotovo je jednaka situacija i kod tvrdnje da sportske aktivnosti podižu kognitivne sposobnosti na višu razinu. 51,5% studenata se u potpunosti slaže s tvrdnjom, 24,3% se djelomično slaže, dok se 4,9% djelomično ne slaže, a 19,4% studenata je ostalo suzdržano (Grafički prikaz 8.)

**Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti podiže kognitivne sposobnosti na višu razinu (učenje, brža obrada informacija, pamćenje i sl.).**



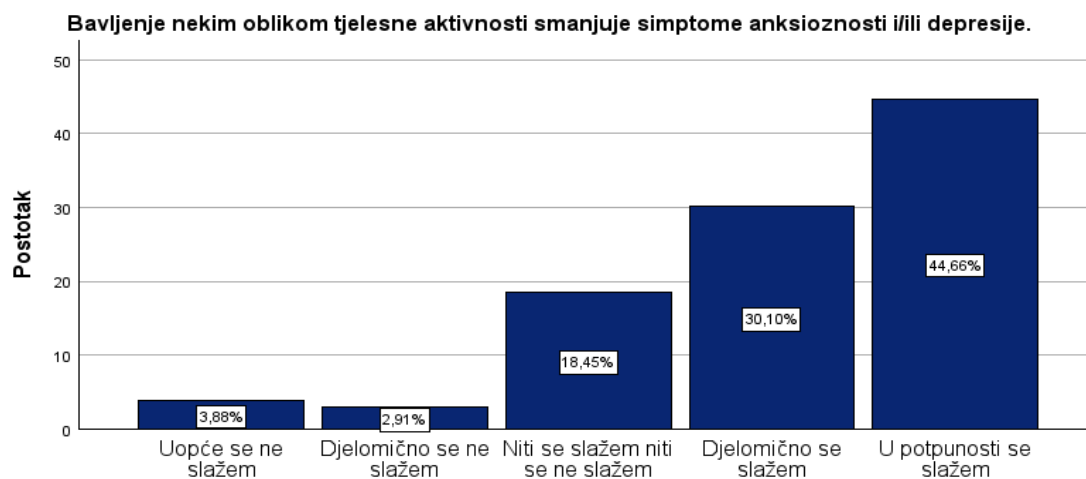
*Grafički prikaz 8.* Odgovori na tezu ‘Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti podiže kognitivne sposobnosti na višu razinu (učenje, brža obrada informacija, pamćenje i sl.).’.

Shodno navedenom, pozitivne odgovore studenti su dali i na tezu kako tjelesne aktivnosti mogu pomoći kod smanjenja stresa. Čak se 64,1% studenata u potpunosti slaže s ovom tvrdnjom, a 19,4% se djelomično slaže (Grafički prikaz 9). Zanimljivo je da se kod ove tvrdnje broj studenata koji imaju negativan stav prema tvrdnji smanjio na 1%, dok je broj suzdržanih studenata (15,5%) ostao gotovo jednak kao i kod prethodnih tvrdnji.



*Grafički prikaz 9.* Odgovori na tezu ‘Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti smanjuje stres.’.

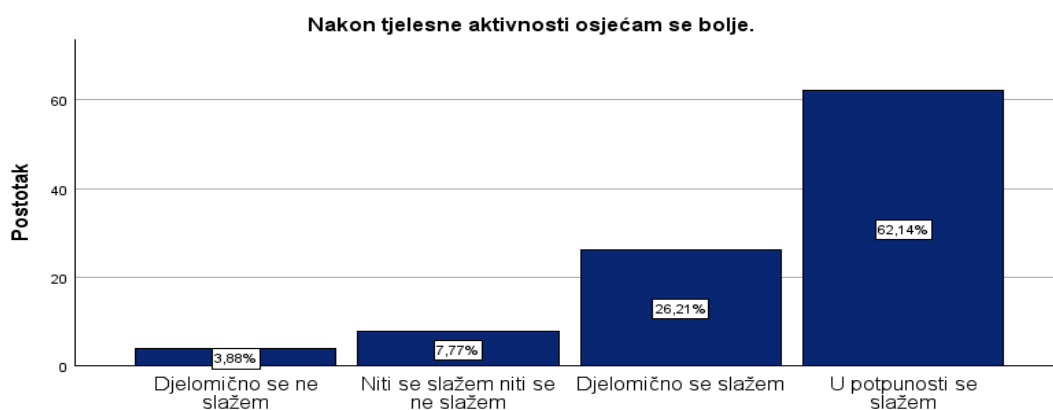
Premda velik broj studenata, kao i kod prethodnih tvrdnji, iskazuje pozitivan stav prema tvrdnji da tjelesna aktivnost može pomoći pri smanjenju simptoma anksioznosti i/ili depresije (44,7% studenata se u potpunosti slaže te se 30,1% djelomično slaže), 6,8% studenata iskazuje negativan stav prema navedenoj tvrdnji. Isto tako, ponovno se povećao broj suzdržanih studenata (18,5%) (Grafički prikaz 10.)



*Grafički prikaz 10.* Odgovori na tezu ‘Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti smanjuje simptome anksioznosti i/ili depresije’.

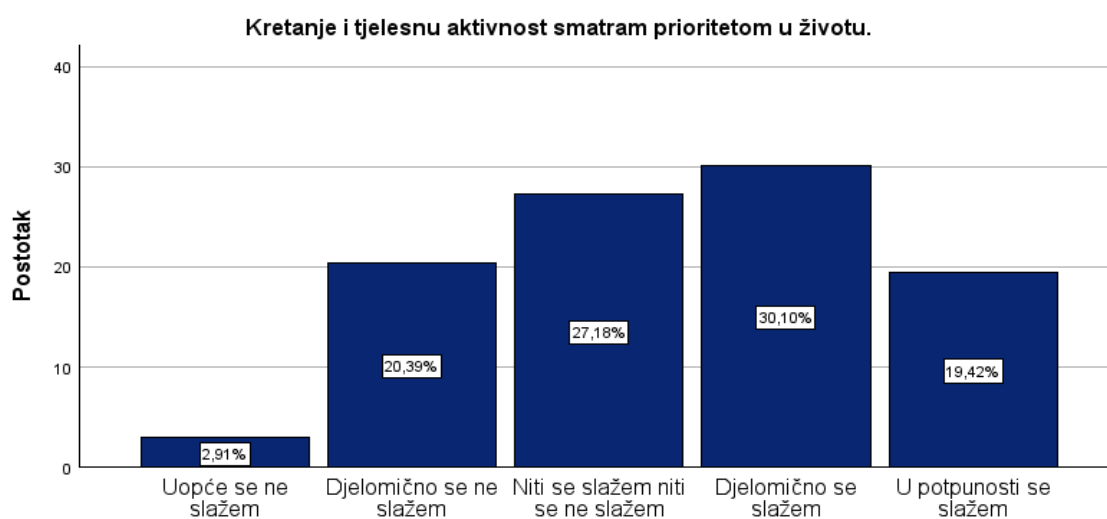
Nadalje, studenti najčešće odgovaraju pozitivno na pitanje osjećaju li se bolje nakon bavljenja tjelesnim aktivnostima (Grafički prikaz 11.). Tako gotovo 90% studenata pozitivno

odgovara, pri čemu se 62,1% u potpunosti slaže, dok se 26,2% djelomično slaže. Na istu tvrdnju ostaje neutralno samo 7,8%, a negativno tek 3,9% studenata.



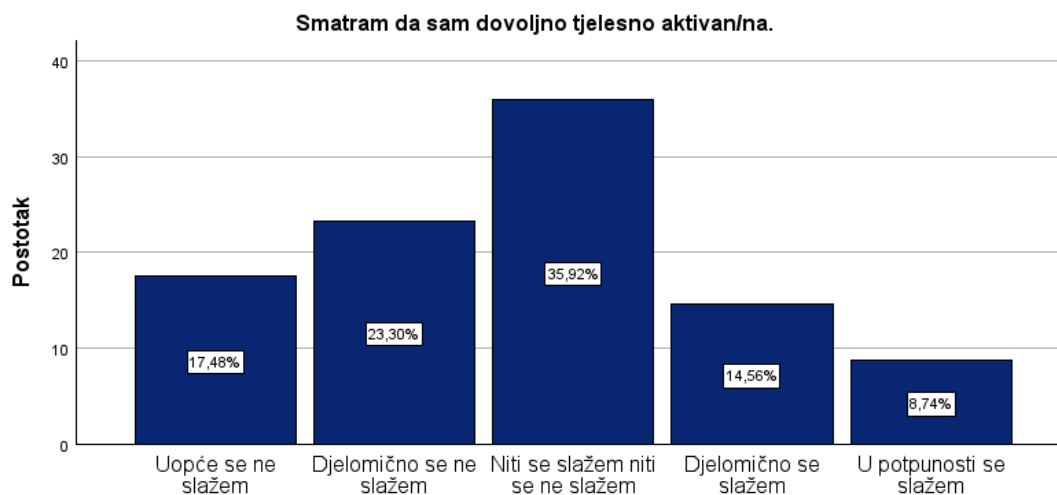
*Grafički prikaz 11.* Odgovori na tezu ‘Nakon tjelesne aktivnosti osjećam se bolje’.

Kao što je vidljivo na grafičkom prikazu broj 12, odgovori se studenata podosta razlikuju kada je u pitanju poimanje tjelesne aktivnosti kao jednog od prioriteta u životima studenata. Najveći se broj studenata (30,1%) samo djelomično može složiti da je jedan od njihovih važnijih prioriteta u životu kretanje i tjelesna aktivnost, dok se 19,4% njih s istom tvrdnjom u potpunosti slaže. S druge strane, 2,9% studenata smatra da im kretanje i tjelesna aktivnost uopće ne predstavlja jedan od prioriteta u životu, a 20,4% studenata se s istom tvrdnjom tek djelomično ne slaže. Preostalih 27,2% studenata ostaje neutralno, odnosno niti se slažu niti se ne slažu s tezom kako za njih kretanje i tjelesna aktivnost predstavlja prioritet u životu.



*Grafički prikaz 12.* Odgovori na tezu ‘Kretanje i tjelesnu aktivnost smatram prioritetom u životu’.

Iako su odgovori na prethodno pitanje pretežno pozitivni, veći udio studenata ipak ne smatra da je dovoljno tjelesno aktivan (Grafički prikaz 13.). Čak 40,8% studenata odgovara negativno, odnosno 17,5% studenata se uopće ne slaže s tvrdnjom da se dovoljno bavi tjelesnim aktivnostima, a 23,3% studenata se tek djelomično ne slaže s navedenom tvrdnjom. Ipak, postoje i oni studenti koji smatraju da jesu dovoljno tjelesno aktivni (23,3%). Najveći dio studenata (35,9%) ne može procijeniti jesu li dovoljno tjelesno aktivni.



*Grafički prikaz 13.* Odgovori na tezu ‘Smatram da sam dovoljno tjelesno aktivan/na’.

#### 4.6.3. Motivi bavljenja tjelesnim aktivnostima

Provedenim istraživanjem ispitani su i motivi bavljenja sportskim aktivnostima kod studenata. U tabelarnom prikazu 3. nalazi se popis motiva koji potencijalno motiviraju studente na aktivno bavljenje određenom sportskom, odnosno tjelesnom aktivnosti. Motivi su u tabeli raspoređeni od najčešće odabranih do onih najrjeđe odabranih od strane sudionika istraživanja. Prema dobivenim podacima, prvo mjesto među motivatorima zauzima održavanje zdravlja, a koje je označilo 76,7% studenata. Odmah nakon održavanja zdravlja, kao neki od najčešćih čimbenika koji studente motiviraju na aktivno bavljenje sportskom aktivnošću jesu briga o fizičkom zdravlju (68,9%), smanjenje stresa (63,1%), pružanje zadovoljstva (60,2%), kontrola tjelesne težine (55,3%), te povećanje samopouzdanja (51,5%). Gotovo polovica studenata, kao bitne motivatore za bavljenje tjelesnom aktivnošću, označava i povećanje snage i izdržljivosti (49,5%) te potrebu za kvalitetnim provođenjem slobodnog vremena (45,6%). S druge strane, čimbenici koji su najrjeđe označeni, odnosno za koje se

smatra da rjeđe imaju motivirajuću funkciju jesu sljedeći: unaprjeđenje kognitivnih sposobnosti (13,6%), natjecateljski duh (11,7%), te društveni pritisak (5,8%).

<b>Motivi bavljenja tjelesnim aktivnostima</b>			
<b>Redni broj</b>	<b>Motiv</b>	<b>Frekvencija</b>	<b>Postotak (%)</b>
1.	Održavanje zdravlja	79	76,7
2.	Briga o fizičkom izgledu	71	68,9
3.	Smanjenje stresa	65	63,1
4.	Pružanje zadovoljstvo	62	60,2
5.	Kontrola tjelesne težine	57	55,3
6.	Povećava samopouzdanje	53	51,5
7.	Povećanje snage i izdržljivosti	51	49,5
8.	Kvalitetno provođenje slobodnog vremena	47	45,6
9.	Druženje s prijateljima / vršnjacima	39	37,9
10.	Suočavanje s osobnim izazovima	29	28,2
11.	Prevenција različitih bolesti	28	27,2
12.	Vježbanjem postavljam nove ciljeve	21	20,4
13.	Stvaranje novih poznanstava	17	16,5
14.	Mogućnost razvoja osobnih vještina	16	15,5
15.	Daje mi mogućnost pokazivanja vlastite vrijednosti	15	14,6
16.	Unaprjeđenje kognitivnih sposobnosti	14	13,6
17.	Natjecateljski duh	12	11,7
18.	Društveni pritisak	6	5,8
19.	Priprema za natjecanje	1	1,0

*Tabelarni prikaz 3. Popis najčešćih motiva za bavljenjem tjelesnim aktivnostima kod studenata.*

#### 4.6.4. Razlozi odustajanja studenata od bavljenja tjelesnim aktivnostima

Osim motiva, istraženi su također i najčešći razlozi odustajanja od bavljenja sportskim aktivnostima kod studenata. Kao i u slučaju prikaza motivirajućih čimbenika, tako su i razlozi odustajanja navedeni padajućim redosljedom u tabelarnom prikazu 4. U tabeli je vidljivo kako su najčešći razlozi odustajanja od bavljenja sportskom aktivnosti manjak slobodnog vremena (78,6%), opterećenost studentskim obavezama (74,8%) te nedostatak volje (74,8%). Najrjeđi razlozi, prema podacima dobivenim iz istraživanja, jesu sljedeći: zabranjeno bavljenje tjelovježbom iz zdravstvenih razloga (5,8%), (pojedine) tjelesne aktivnosti studenti smatraju opasnima (4,9%), te nedostatak koristi od vježbanja (3,9%). Na listu ponuđenih razloga zbog kojih studenti najčešće odustaju od bavljenja tjelovježbom, neki su studenti još dodali i sljedeće: strah od ljudi / neugoda, posljedice treninga, te neadekvatne kompetencije trenera i/ili loš pristup trenera.

<b>Razlozi odustajanja od bavljenja tjelesnim aktivnostima</b>			
<b>Redni broj</b>	<b>Razlog</b>	<b>Frekvencija</b>	<b>Postotak (%)</b>
1.	Manjak slobodnog vremena	81	78,6
2.	Opterećenost studentskim obavezama	77	74,8
	Nedostatak volje	77	74,8
3.	Manjak kondicijske spremnosti	31	30,1
4.	Manjak prostornih i materijalnih mogućnosti	30	29,1
5.	Željeni rezultati nisu vidljivi	26	25,2
6.	Strah od neuspjeha	14	13,6
7.	Opterećenost zahtjevima radnog mjesta	10	9,7
8.	Zabrana zbog zdravlja	6	5,8
9.	(Pojedine) Tjelesne aktivnosti smatram opasnima	5	4,9
10.	Nedostatak koristi od vježbanja	4	3,9
11.	Strah od ljudi / Neugoda	1	1,0

12.	Posljedice treniranja (npr. bol u mišićima)	1	1,0
13.	Neadekvatne kompetencije trenera / loš pristup	1	1,0

*Tabelarni prikaz 4. Popis najčešćih razloga zbog kojih studenti najčešće odustaju od bavljenja tjelesnim aktivnostima.*

#### 4.6.5. Stavovi studenata o nastavi ‘Tjelesne i zdravstvene kulture’ u visokom obrazovanju

U ovom dijelu rada usporedit će se stavovi studenata o nastavi TZK na fakultetima s obzirom na fakultet koji sudionici istraživanja pohađaju. U dijelu anketnog upitnika u kojem su se ispitivali stavovi studenata ponuđeno je ukupno trinaest tvrdnji na koje su sudionici odgovarali pomoći likertove skale te na taj način iskazali u kojoj se mjeri slažu sa svakom od ponuđenih tvrdnji. Likertova se skala sastojala od brojeva 1 do 5, pri čemu je broj 1 označavao odgovor “uopće se ne slažem s tvrdnjom”, dok je broj 5 označavao odgovor “u potpunosti se slažem s tvrdnjom”.

U nastavku slijede navedene tvrdnje (T) te početna nulta hipoteza ( $H_0$ ) na koju je odgovoreno pomoću Mann-Whitney U testa, kako bismo dobili jasniju sliku postoje li statistički značajne razlike u stavovima studenata koji pohađaju Filozofski fakultet<sup>2</sup> i studenata koji pohađaju Ekonomski fakultet<sup>3</sup>.

**T1:** *Tjelesna aktivnost tijekom studija je važna.*

**H0:** Ne postoji razlika u percepciji studenata Filozofskog fakulteta i studenata Ekonomskog fakulteta o važnosti tjelesne aktivnosti tijekom studija.

Mann-Whitney U testom je utvrđeno kako postoji statistički značajna razlika u percepciji studenata Filozofskog fakulteta i studenata Ekonomskog fakulteta o važnosti tjelesne aktivnosti tijekom studija ( $U= 1047,00$ ,  $z= -1,787$ ,  $p=0,037$ ,  $p < 0,05$ ) te se nulta hipoteza odbacuje. Studenti oba fakulteta pozitivno ocjenjuju tvrdnju, odnosno iskazuju slaganje s

<sup>2</sup> U nastavku ovog odjeljka: studenti FF.

<sup>3</sup> U nastavku ovog odjeljka: studenti EF.

navedenim. Pritom, studenti EF statistički značajno u većoj mjeri smatraju kako je bavljenje tjelesnim aktivnostima tijekom studija važno ( $A_2= 4,60$ ,  $C_2= 5$ ,  $Q_{3-1}= 1$ ), u odnosu na studente FF ( $A_1=4,21$ ,  $C_1= 5$ ,  $Q_{3-1}= 1$ ). Izračunata je i veličina efekta studija koji student pohađa na percepciju važnosti redovitog bavljenja tjelesnim aktivnostima tijekom studija, te se pokazuje kako se radi o velikoj veličini efekta ( $r= -0,176$ ).

**T2:** *Smatram da je potrebno uvrstiti kolegij TZK na sve fakultete.*

**H<sub>0</sub>:** Ne postoji razlika u percepciji studenata Filozofskog fakulteta i studenata Ekonomskog fakulteta o nužnosti uvrštavanja kolegija TZK na sve fakultete.

Utvrđeno je da postoji statistički značajna razlika kada govorimo o percepciji studenata FF i studenata EF o potrebi uvrštavanja kolegija TZK na visoka učilišta ( $U= 927,00$ ,  $z= -2,467$ ,  $p= 0,007$ ,  $p < 0,05$ ), pri čemu studenti EF u većoj mjeri procjenjuju kako bi se TZK trebao uvrstiti na fakultete ( $A_2= 3,86$ ,  $C_2= 4,50$ ,  $Q_{3-1}= 2$ ). Studenti FF pretežno neutralno odgovaraju na ovu tvrdnju ( $A_1= 3,08$ ,  $C_1= 3$ ,  $Q_{3-1}= 4$ ). Prema navedenom, odbacuje se nulta hipoteza. Veličina efekta fakulteta koji student pohađa na njegovu percepciju o potrebi uvrštavanja kolegija TZK na fakultete iznosi  $r= -0,243$ , što predstavlja veliku veličinu efekta.

**T3:** *Smatram da bi bilo korisno imati kolegij TZK na fakultetu.*

**H<sub>0</sub>:** Ne postoji razlika u percepciji studenata Filozofskog fakulteta i studenata Ekonomskog fakulteta o korisnosti provedbe kolegija TZK na fakultetu.

Utvrđeno je da postoji statistički značajna razlika u percepciji studenata FF i studenata EF o korisnosti provedbe kolegija TZK na fakultetu ( $U= 800,50$ ,  $z= -3,344$ ,  $p < 0,05$ ), u svezi čega se odbacuje nulta hipoteza. Studenti EF procjenjuju značajno pozitivnije korisnost provedbe nastave TZK ( $A_2= 4,14$ ,  $C_2= 4$ ,  $Q_{3-1}= 1$ ), u odnosu na studente FF ( $A_1=3,15$ ,  $C_1= 3$ ,  $Q_{3-1}= 3$ ), koji pretežno neutralno odgovaraju na postavljenu tvrdnju. Izračunata je i velika veličina efekta ( $r= -0,329$ ) fakulteta koji student pohađa na njegovu percepciju o korisnosti provedbe kolegija TZK na fakultetu.



**T4:** *Smatram da bi fakulteti trebali omogućiti studentima bavljenje raznim tjelesnim aktivnostima, ali ne u okviru obveznog kolegija.*

**H0:** Ne postoji razlika u percepciji studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta kada je riječ o nužnosti organizacije tjelesnih aktivnosti izvan okvira obveznog kolegija od strane fakulteta.

Rezultat Mann-Whitney U testa ukazuje na nepostojanje statistički značajne razlike u percepciji studenata oba fakulteta o nužnosti organizacije raznih tjelesnih aktivnosti od strane fakulteta ( $U= 1122,50$ ,  $z= -1,258$ ,  $p= 0,105$ ,  $p >0,05$ ) te se nulta hipoteza prihvaća. Studenti FF ( $A_1=4,54$ ,  $C_1= 5$ ,  $Q_{3-1}= 1$ ), kao i studenti EF ( $A_2= 4,26$ ,  $C_2= 5$ ,  $Q_{3-1}= 1$ ) smatraju kako bi fakulteti trebali omogućiti studentima priliku za bavljenje raznim tjelesnim aktivnostima, a koje ne ulaze u sadržaj programa obveznih kolegija na njihovom fakultetu.

**T5:** *Preferiram vrstu nastave koja uključuje sport i sportske aktivnosti.*

**H0:** Ne postoji razlika u preferenciji nastave koja uključuje sportske aktivnosti od strane studenata Filozofskog te studenata Ekonomskog fakulteta.

Prema provedenom U testu, utvrđeno je kako postoji statistički značajna razlika kada je riječ o tome preferiraju li studenti nastavu koja uključuje sportske aktivnosti ( $U= 916,50$ ,  $z= -2,526$ ,  $p= 0,006$ ,  $<0,05$ ), a samim time se nulta hipoteza odbacuje. Studenti EF ( $A_2= 3,83$ ,  $C_2= 4$ ,  $Q_{3-1}= 2$ ) značajno pozitivnije odgovaraju na postavljenu tvrdnju, odnosno u većoj mjeri preferiraju nastavu ovakve vrste, dok studenti FF ( $A_1=3,11$ ,  $C_1= 3$ ,  $Q_{3-1}= 3$ ) u najviše slučajeva odgovaraju neutralno. Uz proveden Mann-Whitney U test, izračunata je veličina efekta fakulteta na percepciju studenata, te nailazimo na podatak da postoji velika količina efekta ( $r= -0,249$ ).

**T6:** *Ovakva vrsta nastave je u skladu s mojim interesima.*

**H0:** Ne postoji razlika u interesu studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta prema nastavi koja uključuje sportske aktivnosti.

Kada govorimo o interesu studenata ka nastavi koja uključuje neki oblik sportskih i tjelesnih aktivnosti, rezultati testa vrlo su slični prethodno spomenutoj tezi. Proveden test ukazuje na

to da postoji statistički značajna razlika između stavova studenata FF i studenata EF ( $U=915,50$ ,  $z=-2,523$ ,  $p=0,006$ ,  $p<0,05$ ), slijedom čega se početna hipoteza odbacuje. Naime, studenti EF ( $A_2=3,60$ ,  $C_2=4$ ,  $Q_{3-1}=2$ ) pokazuju veći interes za nastavom ovakvog oblika, u odnosu na studente FF ( $A_1=2,89$ ,  $C_1=3$ ,  $Q_{3-1}=2$ ), koji na ovu tvrdnju uglavnom odgovaraju neutralno - niti se slažu niti se ne slažu. Kako je utvrđeno postojanje statističke značajnosti, izračunata je i veličina efekta fakulteta na percepciju studenta, pri čemu ona iznosi  $r=-0,249$ , te prema tome govorimo o velikoj veličini efekta.

**T7:** *Ovakvu vrstu nastave smatram korisnom.*

**H0:** Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o korisnosti nastave koja uključuje sportske i tjelesne aktivnosti.

Mann-Whitney U testom utvrđeno je kako postoji statistički značajna razlika između studenata FF i studenata EF u njihovoj percepciji o korisnosti nastave koja uključuje sport i sportske aktivnosti ( $U=863,00$ ,  $z=-2,904$ ,  $p=0,002$ ,  $p<0,05$ ). Naime, ponovno studenti EF zastupaju pozitivnije stavove, odnosno smatraju kako je nastava ove vrste korisna ( $A_2=4,02$ ,  $C_2=5$ ,  $Q_{3-1}=2$ ), dok studenti FF pretežno odgovaraju neutralno ( $A_1=3,21$ ,  $C_1=3$ ,  $Q_{3-1}=3$ ). Uz ovaj test, ponovno je izračunata veličina efekta fakulteta na percepciju studenata o spomenutom problemu te nailazimo na podatak da fakultet koji student pohađa u velikoj mjeri ima utjecaj na njegovu percepciju korisnosti nastave ovog tipa ( $r=-0,286$ ).

**T8:** *Smatram da mi nastava TZK može povećati interes za uspostavom zdravih životnih navika.*

**H0:** Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o učinku nastave TZK na povećanje interesa za uspostavom zdravih životnih navika.

Kada je riječ o učinku nastave TZK na povećanje interesa za uspostavom zdravih navika, utvrđeno je da postoji statistički značajna razlika u stavovima studenata FF i studenata EF ( $U=737,00$ ,  $z=-3,754$ ,  $p<0,05$ ), te se nulta hipoteza odbacuje. Studenti EF imaju značajno pozitivniji stav te smatraju da im nastava TZK može povećati interes za formiranjem zdravijih navika ( $A_2=4,05$ ,  $C_2=4$ ,  $Q_{3-1}=1$ ). S druge strane, studenti FF ponovno ostaju neutralni te ne mogu procijeniti slažu li se ili ne s ponuđenom tvrdnjom ( $A_1=2,98$ ,  $C_1=3$ ,  $Q_{3-1}=3$ ).

$r_1 = 2$ ). Izračunata veličina efekta  $i$  u ovom je slučaju velika ( $r = -0,370$ ), što znači da fakultet u velikoj mjeri ima efekt na stavove studenata o postavljenoj tvrdnji.

**T9:** *Smatram da mi nastava TZK može pomoći u izgradnji zdravih životnih navika.*

**H<sub>0</sub>:** Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o tome da nastava TZK može studentu pomoći pri izgradnji zdravih životnih navika.

Već spomenutim U testom, i kod ove je tvrdnje utvrđena statistički značajna razlika. Prema tome, utvrđeno je kako postoji razlika kod studenata FF i studenata EF kada je riječ o njihovoj procjeni može li nastava TZK studentima pomoći pri izgradnji zdravih životnih navika ( $U = 856,00$ ,  $z = -2,926$ ,  $p = 0,0015$ ,  $p < 0,05$ ). Rezultati testa ukazuju na to kako studenti EF značajno pozitivnije ocjenjuju navedenu tvrdnju ( $A_2 = 3,86$ ,  $C_2 = 4$ ,  $Q_{3-1} = 2$ ), dok su studenti FF ponovno pretežno suzdržani ( $A_1 = 3,03$ ,  $C_1 = 3$ ,  $Q_{3-1} = 2$ ). Veličina je efekta fakulteta na stavove studenata ponovno velika, te ona iznosi  $r = -0,288$ .

**T10:** *Smatram da mi nastava TZK može osvijestiti važnost aktivnog bavljenja tjelesnim aktivnostima.*

**H<sub>0</sub>:** Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o tome da se kroz nastavu TZK može osvijestiti važnost aktivnog bavljenja tjelesnim aktivnostima.

Kao i kod prethodne tvrdnje, Mann-Whitney U testom je utvrđena statistička značajnost te se nulta hipoteza i u ovom slučaju odbacuje. Slijedom spomenutog, može se zaključiti kako ponovno postoji razlika u percepciji studenata FF i EF ( $U = 914,50$ ,  $z = -2,536$ ,  $p = 0,0055$ ,  $p < 0,05$ ). Naime, studenti EF pozitivnije ocjenjuju tvrdnju kako kroz nastavu TZK studenti mogu osvijestiti važnost aktivnog i učestalog bavljenja nekim oblikom sportske i tjelesne aktivnosti ( $A_2 = 3,83$ ,  $C_2 = 4$ ,  $Q_{3-1} = 2$ ). Odgovori se studenata FF, prema aritmetičkoj sredini, ponovo nalaze na srednjoj vrijednosti, odnosno pokazuje neutralnu procjenu ( $A_1 = 3,25$ ,  $C_1 = 3$ ,  $Q_{3-1} = 2$ ). Veličina efekta pokazuje visoku razinu, te ona iznosi  $r = -0,250$ .

**T11:** *Smatram da me nastava TZK može motivirati na učestalije bavljenje tjelovježbom, odnosno odabranom i preferiranom tjelesnom aktivnosti u slobodno vrijeme.*

**H<sub>0</sub>:** Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o tome da ih nastava TZK može motivirati na češće bavljenje tjelesnim aktivnostima i tjelovježbom u slobodno vrijeme.

Kada je riječ o funkciji nastave TZK kao sredstvo podizanja motivacije studenata za redovitim bavljenjem sportom i tjelovježbom u slobodno vrijeme, ponovno nailazimo na statistički značajnu razliku između studenata FF i studenata EF ( $U=868,00$ ,  $z=-2,851$ ,  $p=0,002$ ,  $p < 0,05$ ), te se nulta hipoteza odbacuje. Studenti EF ( $A_2=3,90$ ,  $C_2=4$ ,  $Q_{3-1}=2$ ) i ovu tezu ocjenjuju značajno pozitivnije, u odnosu na studente FF ( $A_1=3,11$ ,  $C_1=3$ ,  $Q_{3-1}=2$ ). Po izračunu količine efekta kod ove teze, nailazimo na veliku količinu efekta fakulteta na stavove studenata ( $r = -0,281$ ).

**T12:** *Smatram da bi mi nastava TZK smanjila motivaciju za bavljenje ikakvim oblikom tjelovježbe.*

**H<sub>0</sub>:** Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o učinku nastave TZK na smanjenje motivacije za bavljenje tjelovježbom.

Prema odgovorima studenata, dolazimo do podatka koji govori kako ne postoji statistički značajna razlika između studenata odabranih fakulteta kada je riječ o tome smatraju li da nastava TZK može rezultirati smanjenjem motivacije studenata za bavljenje tjelovježbom ( $U=1185,50$ ,  $z=-0,661$ ,  $p=0,254$ ,  $p > 0,05$ ). Studenti oba fakulteta, FF ( $A_1=2,49$ ,  $C_1=2$ ,  $Q_{3-1}=2$ ) i EF ( $A_2=2,40$ ,  $C_2=2$ ,  $Q_{3-1}=3$ ), ovu tezu procjenjuju pretežno negativno, odnosno najčešće odgovaraju kako se djelomično ne slažu s ponuđenom tezom. Kako je utvrđeno nepostojanje značajne razlike, prihvaća se nulta hipoteza.

**T13:** *Smatram da je kolegij TZK na studiju nepotreban.*

**H<sub>0</sub>:** Ne postoji razlika u stavovima studenata Filozofskog i studenata Ekonomskog fakulteta o potrebi uvrštavanja kolegija TZK na studij.

Na samom kraju ponuđena je teza koja govori da je nastava TZK u visokom obrazovanju nepotrebna, kod koje opet nailazimo na statistički značajnu razliku u stavovima studenata prema fakultetu koji pohađaju ( $U= 893,50$  ,  $z=-2,678$  ,  $p=0,0035$ ,  $p < 0,05$ ). Naime, studenti FF ponovno su pretežno neutralnog stava ( $A_1=2,98$  ,  $C_1= 3$ ,  $Q_{3-1}= 3$ ), dok studenti EF u većoj mjeri pokazuju neslaganje s navedenom tezom, odnosno smatraju da TZK na fakultetima nije nepotreban ( $A_2=2,17$  ,  $C_2= 2$ ,  $Q_{3-1}= 2$ ). Prema tome, odbacuje se nulta hipoteza, te je izračunata velika količina efekta fakulteta na stavove studenata ( $r= -0,264$ ).

#### 4.6.6. Prednosti i nedostaci nastave TZK iz perspektive studenata

U posljednjem dijelu anketnog upitnika ispitivala se percepcija studenata o prednostima i nedostacima provedbe nastave 'Tjelesne i zdravstvene kulture' u visokom obrazovanju, stoga ćemo se u ovom dijelu rada osvrnuti najprije na prednosti nastave TZK, a potom i na uočene nedostatke.

U tabelarnom prikazu 5. nalazi se popis spoznatih prednosti nastave TZK na fakultetima od strane sudionika provedenog istraživanja, te su isti poredani padajućim nizom. Prema tome, prvo mjesto, kao najčešće percipirana prednost TZK-a smatra se besplatna prilika za bavljenje tjelesnim aktivnostima, koju je odabralo 83,5% studenata. Nakon toga slijedi pretpostavka da nastava TZK osigurava studentima zabavno provođenje vremena s kolegama (60,2%), dok treće mjesto na ljestvici zauzimaju pretpostavke da nastava TZK omogućuje studentima bolje upoznavanje s kolegama te jednako tako pruža priliku za unapređenje vlastite fizičke spretnosti (48,5%).

Na samom kraju ljestvice nalazi se pretpostavka da kolegij TZK studentu predstavlja nove izazove (15,5%), ili pak pretpostavka da omogućuje studentu pokazivanje njegove vlastite vrijednosti (9,7%). Bilo kako bilo, spomenute se pretpostavke i dalje smatraju prednostima, no studenti iste ne smatraju kao glavnim i/ili najvažnijim prednostima nastave TZK u visokom obrazovanju.

<b>Prednosti nastave ‘Tjelesna i zdravstvena kultura’</b>			
<b>Redni broj</b>		<b>Frekvencija</b>	<b>Postotak (%)</b>
1.	Prilika za bavljenje tjelesnim aktivnostima besplatno	86	83,5
2.	Zabavno provođenje vremena s kolegama	62	60,2
3.	Bolje upoznavanje sa svojim kolegama	50	48,5
4.	Unapređenje svoje fizičke spretnosti	49	47,6
5.	Podizanje svijesti o važnosti ostvarivanja zdravog načina života	42	40,8
6.	Usavršavanje svojih tjelesnih sposobnosti	36	35,0
7.	Sakupljanje novih spoznaja o zdravim navikama i očuvanju zdravlja	35	34,0
8.	Unapređenje svojih socijalnih vještina	27	26,2
9.	Stvaranje timskog duha	26	25,2
10.	Predstavlja nove izazove	16	15,5
11.	Mogućnost pokazivanja vlastite vrijednosti	10	9,7

*Tabelarni prikaz 5. Ljestvica najčešće percipiranih prednosti nastave ‘Tjelesne i zdravstvene kulture’ u visokom obrazovanju od strane studenata.*

Nadalje, tabelarni prikaz 6. prikazuje ljestvicu najčešće percipiranih nedostataka nastave ‘Tjelesne i zdravstvene kulture’ na fakultetu. Na prvom se mjestu nalazi pretpostavka da studenti kolegij TZK smatraju (potencijalno) dodatnom studentskom obavezom (55,3%). Drugo mjesto na ljestvici zauzima pretpostavka da se student mora, u okviru nastave TZK, baviti sportskom disciplinom za koju ne pokazuje interes (54,4%), dok je na trećem mjestu pretpostavka da studenti ne pokazuju veliku motiviranost spram pohađanja nastave TZK (51,5%). S druge strane, na posljednjem mjestu na ljestvici nalazi se pretpostavka da se kolegij ‘Tjelesna i zdravstvena kultura’ ne uklapa u studijski program koji student pohađa (40,8%).

Prema podacima iz tabelarnog prikaza, primjećuje se kako nema velikih odstupanja pri odabiru pretpostavki, uslijed čega možemo zaključiti kako su sve pretpostavke gotovo podjednako važne. Odnosno, sve navedene mogu se smatrati najvažnijim nedostacima TZK-a u visokom obrazovanju, s obzirom da je svaka pretpostavka odabrana od strane gotovo polovice sudionika istraživanja.

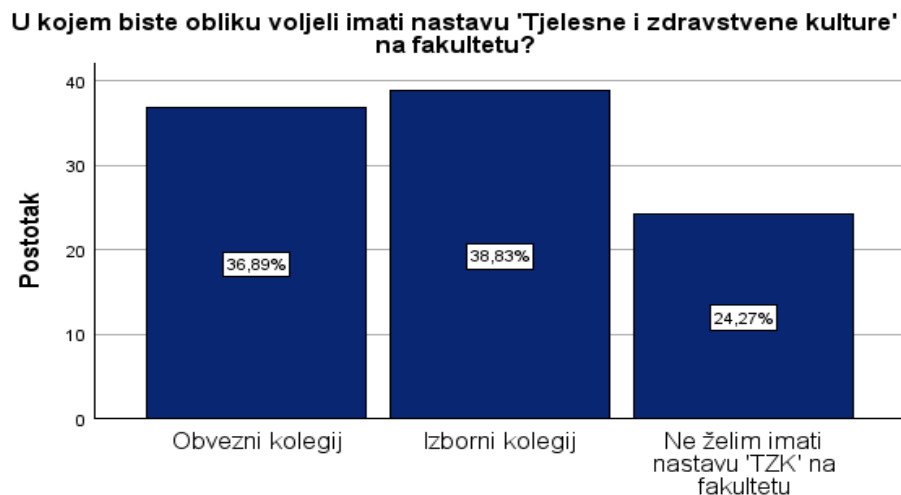
<b>Nedostaci nastave ‘Tjelesna i zdravstvena kultura’</b>			
<b>Redni broj</b>		<b>Frekvencija</b>	<b>Postotak (%)</b>
1.	Dodatna studentska obaveza	57	55,3
2.	Obaveza bavljenja sportskom aktivnosti koja mi se ne sviđa	56	54,4
3..	Manjak motivacije studenata	53	51,5
4.	Nedostatak mogućnosti bavljenja željenom sportskom aktivnosti	50	48,5
	Odabir aktivnosti koja odgovara mom rasporedu, iako ne odgovara mojim interesima	50	48,5
5.	Ne uklapa se u studijski program koji studiram	42	40,8

*Tabelarni prikaz 6. Ljestvica najčešće percipiranih nedostataka nastave ‘Tjelesne i zdravstvene kulture’ na fakultetima od strane studenata.*

Uz spomenute, studenti su još dodali kako postoje situacije preklapanja, odnosno termin održavanja sportske aktivnosti u koju se žele uključiti održava se u isto vrijeme kad studenti imaju nastavu iz nekog drugog kolegija. Osim toga, navode i kako postoje situacije kada se nastava TZK održava na mjestu udaljenom od fakulteta, što može rezultirati kašnjenjem na nastavu zbog kratkog odmora između nastave ili pak zbog prometa. S druge strane, nekoliko je studenata na ovo pitanje ipak odgovorilo kako ne vidi nedostatke.

Na samom kraju, valja istaknuti podatak koji govori o tome žele li studenti da se nastava TZK provodi u visokom obrazovanju. Na ovo pitanje gotovo četvrtina studenata, njih 24,3%, odgovara da ne želi imati TZK na fakultetu, dok 75,7% studenata ipak odgovara pozitivno (Grafički prikaz 14.). No, kada je riječ o načinu provođenja nastave TZK, studenti su

podijeljena mišljenja. Od studenata koji su odgovorili da žele imati TZK, 48,7% studenata odgovara kako žele da se nastava TZK provodi kao jedan od obveznih kolegija na studiju, a preostalih 51,3% žele da se nastava provodi kao izborni kolegij.

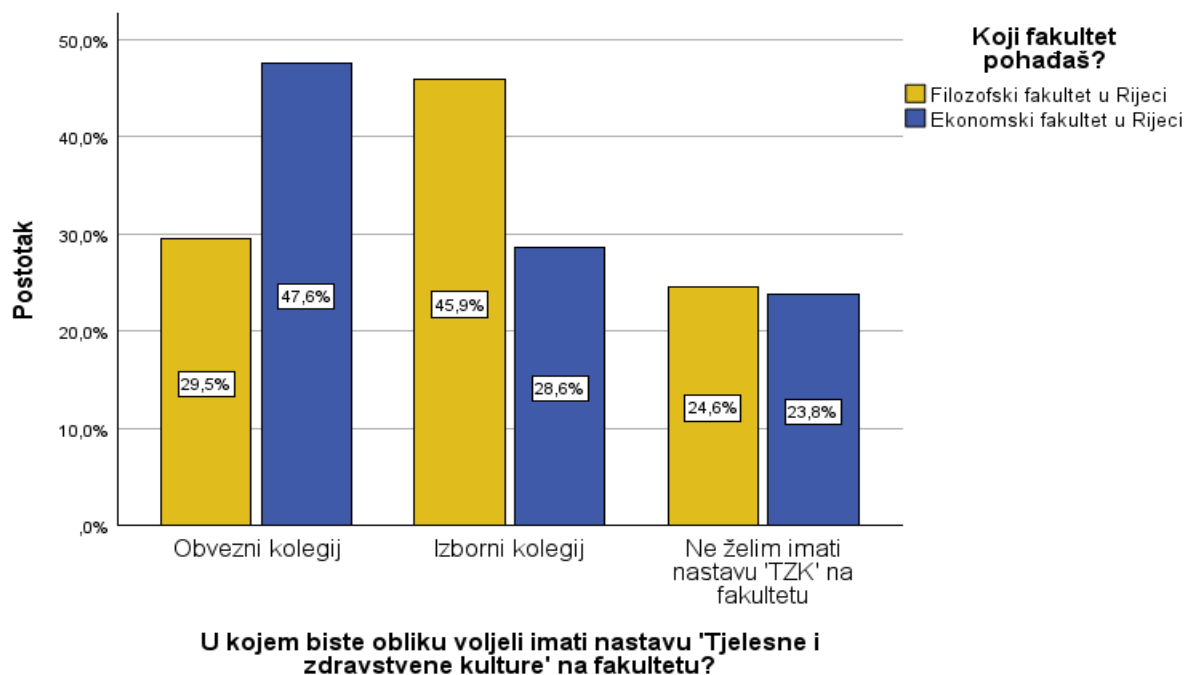


*Grafički prikaz 14.* Preferencije studenata o načinu provođenja nastave 'Tjelesna i zdravstvena kultura' u visokom obrazovanju.

Nadalje, zanimljiv je podatak kako se odgovori na isto pitanje razlikuju kada uzmemo u obzir fakultet kojeg student / sudionik pohađa. Naime, studenti Filozofskog fakulteta, a koji u svom studijskom programu već imaju uvrštenu nastavu TZK kao obvezni kolegij, pretežno odgovaraju kako bi radije TZK imali kao izborni kolegij (45,9%). 29,5% studenata Filozofskog fakulteta iskazuje zadovoljstvo već postojećim načinom provođenja nastave TZK na svom fakultetu kao obvezni kolegij, dok gotovo jednak broj studenata, njih 24,6%, ipak ne želi da se TZK uopće provodi u visokom obrazovanju.

Kada je riječ o studentima Ekonomskog fakulteta u Rijeci, najveći broj studenata (47,6%) preferira da se nastava TZK provodi kao obvezni kolegij, a 28,6% studenata želi da se isti provodi kao izborni kolegij. S druge strane, kao i kod studenata Filozofskog fakulteta, postoje studenti koji ne žele da se TZK provodi na fakultetima (23,8%).





*Grafički prikaz 15.* Preferencije studenata o načinu provođenja nastave ‘Tjelesna i zdravstvena kultura’ u visokom obrazovanju s obzirom na fakultet koji student pohađa.

Na samom kraju anketnog upitnika ostavljen je prostor na kojem su studenti mogli ostaviti svoj komentar ili prijedlog, a potencijalno i obrazložiti svoje odgovore. U ovome dijelu studenti se najčešće osvrću upravo na organizaciju i provođenje kolegija TZK, te je li spomenuti kolegij koristan za studente. Tako studenti ističu sljedeće:

“Smatram da je kolegij Tjelesna i zdravstvena kultura koristan nekima, a drugima samo oduzima vrijeme i da bi time trebao biti izborni kolegij. Isto tako nije korektno da je na nekim fakultetima izborni kolegij, a na drugima obvezni, trebalo bi na svima biti jednako.” (student 1)

“Smatram da je tjelesna aktivnost veoma važna, posebice u mladenačkim godinama u kojima se mi studenti trenutno nalazimo. Potrebno je imati nastavu tjelesnog jer se sve više studenata ne kreće i provodi sve više vremena učeći i sjedeći.” (student 2)

“Tjelesna i zdravstvena kultura je nekolicini studenata jedina tjelesna aktivnost. Stoga je važna kako bi osigurala da svi studenti budu aktivni pa barem na jednom satu tjelesnog tjedno.” (student 3)

*“Od kad sam upisao fakultet (Ekonomski) fali mi onaj dodatni predmet, sad tj. kolegij, koji mi je i u osnovnoj i u srednjoj školi nosio osmijeh na lice i bio opuštanje od sjedenja u klupama. Obzirom da smo najdeblji u Europi smatram da se zdrave navike trebaju učiti od samih početaka, a da prisutnost tjelesne i zdravstvene kulture treba biti obvezna kroz cijelo obrazovanje. Svakako ima prilika da se taj dio obrazovanja unaprijedi i da se bilo koji oblik tjelesne aktivnosti učini pristupačnijim.” (student 4)*

Iako, mnogi studenti govore kako je važno baviti se tjelesnim aktivnostima u studentskoj dobi, postoje i oni koji smatraju da bi se sportskim aktivnostima trebali baviti samoinicijativno, iz vlastite potrebe i želje, ali ne kroz programe organizirane od strane fakulteta. Isto tako otvaraju pitanje koliko su studenti svjesni važnosti redovitog bavljenja sportskim aktivnostima te predstavlja li potrebu svakom pojedincu:

*“Smatram da tjelesna zdravstvena kultura na fakultetu, a i u školama, treba biti suvremenija i nuditi više opcija. Razlog iz kojeg sam stavila da smatram da nije toliko obavezan (tj da treba biti izborni predmet) TZK na fakultetu je jer smatram da bi studenti trebali u toj dobi biti samosvjesni o svojem zdravlju (i treba raditi na gradnji te svijesti) i to vrijeme potrošiti na aktivnosti kojima se žele baviti, a ne nečim što je nametnuto.” (student 5)*

*“Smatram da bi se trebalo više poticati studente na bavljenje sportom, ali ne u smislu vršenja pritiska i stavljanje pod obvezan kolegij. Dovoljno smo zreli i obrazovani da i sami znamo koliko nam je tjelesna aktivnost važna u životu. Nema smisla nekoga tjerati cijeli život da pohađa TZK ukoliko sam ne vidi smisao te nastave. Ja osobno smatram da je to zabavno i korisno za one koji se ne bave aktivnostima, a željeli bi jer npr. ja idem u teretanu i vodim aktivan život, stoga mi TZK oduzima vrijeme koje bi ionako provela na treningu te upravo iz toga razloga nema smisla.” (student 6)*

*“Smatram da TZK na fakultetu nema smisla jer se radi o odraslim mladim ljudima od 19+ godina, dovoljno smo sposobni sami si organizirati slobodno vrijeme u kojem ćemo se ako želimo baviti nekim sportom/aktivnošću na kvalitetan način, sat vremena tjelesnog u tjednu nam apsolutno ništa neće promijeniti.” (student 7)*

*“Smatram da Tjelesna i zdravstvena kultura ne bi trebala biti dio fakulteta u onolikoj mjeri koliko je to zastupljeno u osnovnim i srednjim školama. Svakako je dobro baviti*

*se nekim oblikom tjelovježbe, pogotovo nakon višesatnog sjedenja na fakultetu, međutim mislim da bi Tjelesna i zdravstvena kultura trebala biti dio izbornih predmeta, a ne kao obvezni predmet kojeg moraju odraditi svi studenti jer prestaje smisao "opuštanja i skretanja misli od stresa".* (student 8)

Nadalje, studenti koji u svom studijskom programu imaju uvršten kolegij TZK, nerijetko pišu o potrebi kvalitetnije organizacije kolegija te problemima čestog preklapanja termina s drugim obveznim kolegijima. Jednako tako problem vide u ponudi sportskih aktivnosti koje se provode u okviru TZK-a:

*"Smatram da je TZK potreban kao obvezan kolegij, ali da nije dobro koncipiran odnosno organiziran. To je posebice problem kod dvopredmetnih studija jer studenti imaju jako kaotične rasporede pa birati TZK aktivnost koju moramo pohađati cijeli semestar (bez mogućnosti izmjenjivanja aktivnosti npr.) u točno određenom vremenu nema smisla jer ne samo da dodatno opterećuje već kaotičan raspored nego često puta prisiljava studente da biraju aktivnosti koje ih ne zanimaju, ali im jedine pašu u raspored. Upravo to stvara animozitet TZK-u i tjelesnoj aktivnosti općenito te uzrokuje da se studenti prestanu redovito baviti tjelesnom aktivnošću jednom kada im TZK više nije obvezan kolegij."* (student 9)

Na kraju, valja istaknuti i jedan prijedlog za unapređenje nastave TZK, koji je napisao jedan student:

*"Bilo bi bolje da kao tjelesni možemo sami odabrati aktivnosti, npr. šetnja i onda u svrhu toga slati prijedene korake, propješačene rute ili slično. Možda da se ponude aktivnosti poput planinarenje jer može biti besplatno, a fenomenalan je osjećaj, te vjerujem da ima dosta studenata koji bi iskazali interes. Isto tako oni koji pohađaju teretanu bi isto na neki način trebali biti "oslobođeni" tjelesnog, tj. od teretane se može dobiti potvrda o učlanjenju, a isto tako mnoge teretane danas imaju da bilježe koliko puta se dolazi, pa je i to moguće nabaviti da se stvarno odlazi u teretanu."* (student 10)

## 5. Rasprava

Raznovrsni mediji, radio, televizija, novine i časopisi, pa i internetske stranice koji okružuju suvremenog čovjeka, svakodnevno lansiraju informacije o zdravim načinima življenja kroz prijedloge i načine na koje se može smanjiti pojava stresa i načine suzbijanja stresa, prijedloge uvrštavanja raznovrsnije prehrane i redovite tjelovježbe, ali i nužnost reduciranja nezdravih navika i konzumacije sredstava ovisnosti. Ovakve informacije nerijetko se predstavljaju kao nužni prioritet života suvremenog čovjeka (Podvalej, Karković i Trkulja Petković, 2006). Ipak nailazimo na sve više podataka koji govori da tjelesna aktivnost djece, mladih, ali i odraslih osoba iz godine u godinu opada, te je prisutna 'pandemija' tjelesne neaktivnosti čovjeka. Ng & Popkin (2012; prema Hillman, 2014) upozoravaju na činjenicu kako se tjelesna neaktivnost naglo počela povećavati već tijekom 20.stoljeća, te nastavlja rasti i u 21.stoljeću u industrijaliziranom svijetu. Razlog povećanja neaktivnosti u suvremenom svijetu krije se u čovjekovom djelovanju i njegovoj dosjetljivosti, odnosno pronalaženju načina kojima čovjek olakšava svoj rad. Razvoj tehnologije, zamjena radnih mjesta tehnološkim napravama, pa čak i moderni kućanski aparati koji su dio svakog suvremenog kućanstva, u velikoj mjeri zamjenjuju rad čovjeka, čime se smanjuje i razina njegove tjelesne aktivnosti - gotovo da ga tjera u sjedilački način života, i više nema potrebu za visokom razinom tjelesne aktivnosti koju je zahtijevala svakodnevica ljudi iz prošlog stoljeća, pa i ranije, gdje je tjelesna aktivnost bila ključna za preživljavanje. Danas se potreba za tjelesnom pokretljivošću isključila iz mnogih aspekata, kako kroz obavljanje neposrednog rada, prijevoz, pa čak i igru (Hillman, 2014). Berčić i Đonlić (2009) rješenje vide u organizaciji grupnog i/ili individualnog vježbanja, kojim bi se nadomjestio izostanak tjelesne aktivnosti u suvremenom svijetu, te bi isto trebalo predstavljati neizostavnu potrebu čovjeka, te esencijalnu komponentu u stvaranju kvalitetnijeg i zdravog načina života. Dakako, mnoga istraživanja ukazuju i na podatak kako se sjedilački način života odražava i na mlađu populaciju, odnosno sve rjeđa tjelesna aktivnost djece može utjecati na njihovo zdravlje, što može rezultirati kraćim životnim vjekom današnje generacije mladih, u odnosu na njihove roditelje (Hillman, 2014).

Kako je već ranije spomenuto, može se reći kako je način življenja svakog pojedinca odraz okoline u kojoj prebiva. Razni aspekti života, kao što je društvena i obiteljska tradicija, kultura te socioekonomsko stanje, pa i genetska obilježja, imaju značajan utjecaj na

ponašanje pojedinca i formiranje navika, tako i na njegovo zdravstveno stanje (Berčić i Đonlić, 2009). Načini provođenja slobodnog vremena, kao i njegova organizacija, od značajne je važnosti za osobe svih životnih dobi, no najčešće se naglasak stavlja na mlađu populaciju, s obzirom da oni imaju najviše slobodnog vremena. Osim toga, sadržaji slobodnog vremena značajan su faktor kada je riječ o formiranju identiteta i stvaranju zdravih navika kod djece i mladih, budući da se isti najčešće zadržavaju kroz cijeli život (Previšić, 1987; prema Badrić i Prskalo, 2011). Smanjena se tjelesna aktivnost u svim dobnim skupinama smatra globalnim zdravstvenim izazovom te se raspravlja o mogućim učinkovitim programima kako bi se ovaj problem reducirao u najvećoj mogućoj mjeri (Mimica, Uzun i Kozumplik, 2019).

Međutim, danas sve više ljudi, gotovo svih dobnih skupina, pokazuju negativne stavove spram rekreacije i sporta. Djeca i mladi sve češće negativno reagiraju na bavljenje bilo kakvim tjelesnim aktivnostima, posebice kada im se isto nameće kao nužnost. Berčić i Đonlić (2009) ističu kako će pojedinac negativno reagirati na bavljenje sportskim aktivnostima, dokle god o njima razmišlja kao frustrirajućim, te im one neće predstavljati izvor zadovoljstva i opuštanja. U ovom istraživanju dolazimo do sličnih podataka. Naime, nekoliko je studenata u otvorenom prostoru za komentare, istaknulo kako kolegij 'Tjelesna i zdravstvena kultura' smatraju nepotrebnim, te da se ne vole baviti aktivnostima koje su im nametnute. Isto tako, studenti govore kako bi se radije bavili odabranim aktivnostima koje ih zanimaju u svoje slobodno vrijeme. Zanimljiv je i zaključak jednog studenta koji govori kako se najčešće studenti, nakon što ispune zahtjeve kolegija TZK, više ne žele baviti ni drugim aktivnostima, posebice ako dožive loše iskustvo. U istom tonu, jedan student govori kako je TZK za njega gubljenje vremena, budući da vrijeme koje provodi na TZK-u, radije želi provesti u teretani, no ne može zbog obveze pohađanja kolegija.

S druge strane, postoje studenti koji imaju pozitivan stav prema TZK-u te smatraju da je koristan i na fakultetu, a ne samo u školama. Studenti ističu kako im nastava TZK predstavlja mogućnost za kretanjem i bavljenjem određenom sportskom aktivnosti, s obzirom da mnogo vremena provode u sjedećem položaju. Vidljivo je kako su studenti različita mišljenja kada je riječ o provođenju nastave TZK na fakultetima, no ipak većina studenata želi da se nastava provodi, dok samo 24% studenata ne želi. Isto tako, prema dobivenim podacima, studenti procjenjuju kako postoje mnogi benefiti za njihovo zdravlje, a kojima može pridonijeti tjelesna aktivnost. Tako 87% studenata smatra da redovita tjelesna aktivnost podiže kvalitetu

života, te 84% studenata smatra da pozitivno utječe na zdravlje. Ipak, oko 40% studenata smatra da nije dovoljno tjelesno aktivno, a 36% ne može procijeniti.

Slični rezultati dobiveni su i istraživanjem iz 2006./07.godine, koje je također provedeno sa studentima Filozofskog fakulteta u Rijeci. Rezultati istraživanja također pokazuju kako su studenti svjesni pozitivnog djelovanja tjelovježbe na čovjekovo zdravlje, s čime se slaže 92% studenata, no isto tako više od polovice (59%) studenata nije dovoljno tjelesno aktivno, odnosno ne bavi se tjelesnom aktivnošću u svoje slobodno vrijeme. Isto tako, 60% studenata spomenutog istraživanja smatra da kolegij TZK ne bi trebao biti obavezan. U ovom istraživanju, rezultati su nešto drugačiji: oko 49% studenata želi da se nastava održava kao obvezni kolegij, dok 51% studenata radije želi TZK imati kao ponuđeni izborni kolegij.

Iz spomenutog se može zaključiti, neovisno ima li pojedinac razvijene pozitivne stavove prema tjelesnoj aktivnosti te je svjestan njenih benefita, nerijetko mu predstavlja problem isto provesti u djelo. "Razlog takvog stanja vjerojatno leži u činjenici da iako mnogi znaju koje posljedice nosi nekretanje, istovremeno žele živjeti ležernim životom. Postizanje cilja traži određena odricanja, a kad je tjelesno vježbanje u pitanju podaci o nekretanju ukazuju da veliki dio pučanstva naprosto nije spreman na takav vid odricanja", zaključuju Berčić i Đonlić (2009: 452). Kako bi se ipak potaknulo mlade na veću tjelesnu aktivnost, valja ispitati njihove potrebe, navike i interese. Mimica, Uzun i Kozumplik (2019) ističu važnost individualiziranog pristupa u osmišljavanju programa namijenjenog mladima. Pritom, kako bi program bio uspješan, valja prilagoditi intenzitet i učestalost tjelovježbe potrebama mladih, kao i njihovim predispozicijama, sposobnostima i preferencijama. Osim toga, važno je uzeti u obzir i ciljeve kojima mlada osoba teži i što želi ostvariti odabranim programom. Kako se u ovom slučaju radi o studentima, važno je uzeti u obzir i njihove studentske obaveze te slobodno vrijeme koje mogu provesti na kvalitetan način.

U ovom istraživanju, osim što je ispitana učestalost bavljenja tjelesnim aktivnostima studentima, ispitano je i kada se najčešće studenti bave aktivnostima, koji ih motivi pokreću na redovitost u tjelesnim aktivnostima, te koje aktivnosti preferiraju. Rezultati pokazuju kako je najveći postotak studenata (71,8%) najaktivnije tijekom tjedna, odnosno radnim danima, dok je samo 23,3% najaktivnije vikendom. Do istih podataka dolaze i autori prethodnih istraživanja (Behrens i Dinger, 2003: prema Privitellio, 2021; Obradović, 2020). Obradović (2020) također ističe kako je ovo važan nalaz obzirom da se razlikuje od navika odrasle populacije, koja najčešće prakticira tjelovježbu tijekom vikenda, kada imaju više slobodnog

vremena. Ovaj podatak još je jedan dokaz koliko se studentska populacija razlikuje od odraslih i zaposlenih ljudi, te koliko drugačije navike imaju.

Nadalje, kada je riječ o motivima koje pokreću mlade na bavljenje tjelesnim aktivnostima, najčešće se radi o održavanju zdravlja i pokretljivosti. Tako, prema Barić i Šimunić (2011), studenti najčešće vježbaju zbog zdravlja, snage i pokretljivosti, a zatim i radi kontrole tjelesne težine, osvježanja i opuštanja. U istraživanju Anić i sur. (2021), održavanje zdravlja ponovno se nalazi na prvome mjestu, a nakon toga slijedi kontrola težine. Osim spomenutih, istaknuti motivi su još i osjećaj pripadanja timu, izazovnost te snaga, izdržljivost i pokretljivost. Rezultati ovog istraživanja vrlo su slični prethodnima. Prema odgovorima studenata, na prvom mjestu na ljestvici motiva, nalazi se održavanje zdravlja (76,7%), a zatim i briga o fizičkom izgledu (68,9%). Sljedeća tri motiva odnose se na smanjenje stresa, osjećaj zadovoljstva i kontrolu tjelesne težine. Zanimljiv je podatak kako su studenti visoko rangirali motiv koji se odnosi na povećanje samopouzdanja (51,5%), što nije prepoznato u ranijim istraživanjima. Iz dobivenih rezultata vidljivo je da studenti, osim što nastoje brinuti o vlastitom zdravlju kroz tjelesne aktivnosti i rekreaciju, privilegiraju i postizanje dobrog, željenog fizičkog izgleda, a što može rezultirati i gradnjom samopouzdanja te stvaranje osjećaja zadovoljstva.

Što se tiče preferiranih aktivnosti, možemo reći kako značajno ovise od skupine do skupine koje čine uzorak istraživanja. U ovom istraživanju studenti najčešće preferiraju šetnju u prirodi (79,6%), za čime slijedi teretana, odnosno fitness i bodybuilding (52,4%). Još neke od aktivnosti za koje studenti pokazuju veći interes su planinarenje, trčanje, biciklizam i timski sportovi. U prethodnim istraživanjima timski sportovi, kao što je nogomet, košarka, odbojka i drugi sportovi s loptom, najčešće zauzimaju prvo mjesto. Odmah zatim slijede i sportovi na vodi te u prirodi (Gošnik i sur, 2010, Privitellio, 2021). Adrenalinski i borilački sportovi nisu popularni u velikoj mjeri kada je riječ o studentskoj populaciji. Gošnik i sur. (2010) navode kako podaci upućuju na to da studenti odbijaju “muške” i grube sportove, prilikom kojih su u neposrednom kontaktu sa suparnikom, te se isto potvrđuje i rezultatima ovog istraživanja, gdje samo 12,6% studenata iskazuje preferenciju ka borilačkim sportovima.

Osim toga, prema rezultatima prethodnih istraživanja, studenti ne pokazuju ni velik interes za “ženske” sportove, odnosno sportove s estetskom komponentom, kao što su aerobik, ritmička gimnastika ili sinkronizirano plivanje (Gošnik i sur., 2010, Privitellio 2021). No, valja spomenuti rezultate istraživanja iz 2010.godine, autora Petračić i Nemet, a koji su svoje

istraživanje proveli na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu. U spomenutom istraživanju, gotovo 90% sudionika bilo je ženskog roda, te na prvom mjestu preferiranih sportskih aktivnosti nalazi se ples (78%), za kojim slijedi aerobik i rolanje (57%). Prema tome, mogli bismo zaključiti ako populaciju čine pretežno studentice, tada će “ženski” sportovi biti popularniji, no u našem istraživanju to nije slučaj. Naime, ovom istraživanju najviše se odazvalo osoba ženskog spola (88,3%), dok je muškaraca sudjelovalo samo 9,7%. Ipak, podaci se drastično razlikuju od rezultata autora Petračić i Nemet, te dolazimo do podatka koji govori kako je iznimno mali broj studenata (5,8%) označilo aerobik kao preferiranu aktivnost, te je samo jedna osoba pokazala interes za plesom, dok su borilački sportovi, koji se smatraju “muškim” sportovima, dobili 12,6% glasova. Ono što je također zanimljivo, s obzirom da se radi o pretežno ženskoj populaciji, jest visoka preferencija aktivnosti ponuđenih u teretanama. Gošnik i sur. (2010), u svom istraživanju zaključuju kako se u posljednje dvije akademske godine tijekom kojih su provodili istraživanje - 2006./07. i 2007./08., povećava interes studenata za intenzivne i zahtjevne sportove koji zahtijevaju mnogo snage i izdržljivost. U ovu skupinu sportova ubraja se bodybuilding, dizanje utega, fitness i sportska gimnastika. Nalaze spomenutih autora potvrđujemo ovim istraživanjem, gdje više od polovice studenata iskazuje interes za vježbanjem u teretani.

Sukladno navedenom, iz ove analize podataka vidljivo je kako su rezultati istraživanja raznoliki, no isti nisu prikupljeni na istoj skupini studenata, niti na istoj lokaciji i fakultetu. Kako se radi o heterogenim skupinama, osobama različitih stajališta, preferencija i ciljeva, važno je ispitati stavove članova svake skupine kojoj je određen program namijenjen, kako bi se interes za sportskim programima na fakultetima povećao. Kako je vidljivo prema rezultatima istraživanja, preferencije sportova od strane studenata mijenjaju se iz godine u godinu, od skupine do skupine, stoga ne postoji univerzalno rješenje, već valja kontinuirano ispitivati interese studenata.

U ovom istraživanju, kao kriterij usporedbe stavova studenata uzeli smo fakultet koji studenti pohađaju. Ispitivani su stavovi studenata o tjelesnoj aktivnosti te samoj nastavi TZK-a u visokom obrazovanju, te su se pritom odgovori analizirali i uspoređivali prema fakultetu koji studenti pohađaju. Studentima su bile ponuđene tvrdnje na koje su odgovarali pomoću likertove skale, pri čemu su iskazali svoje (ne)slaganje s navedenim. Zanimljivo je kako se odgovori studenata na gotovo svaku ponuđenu tvrdnju statistički značajno razlikuju kada uzmemo u obzir fakultet koji pohađaju. Značajna razlika nije pronađena samo u slučaju dvije tvrdnje. Prva tvrdnja odnosila se na stavove o tome treba li fakultet omogućiti studentima



bavljenje tjelesnim aktivnostima, ali ne u okviru obaveznog kolegija, te se studenti oba fakulteta slažu s navedenim. Druga se tvrdnja, kod koje nije pronađena značajna razlika u stavovima studenata dvaju fakulteta, odnosila na stavove kako nastava TZK-a može rezultirati smanjenjem motivacije studenta za bavljenje tjelesnim aktivnostima. Kod ove tvrdnje studenti uglavnom ostaju neutralnog mišljenja, točnije ne mogu odrediti slažu li se s ovom tvrdnjom ili ne.

Kada je riječ o ostalim ponuđenim tvrdnjama koje ispituju stavove studenata o tjelesnim aktivnostima i samoj nastavi TZK-a u visokom obrazovanju, zanimljivo je kako studenti Ekonomskog fakulteta iskazuju statistički značajno pozitivnije stavove, u odnosu na studente Filozofskog fakulteta, koji u svom studijskom programu imaju uvrštenu nastavu 'Tjelesne i zdravstvene kulture'. U analizi rezultata istraživanja vidljivo je kako studenti FF iskazuju pretežno neutralni stav na devet od trinaest ponuđenih tvrdnji, dok studenti EF na iste iskazuju pozitivan stav. Također, valja spomenuti varijablu koja ispituje smatraju li studenti da je nastava TZK na fakultetima nepotrebna, na koju studenti FF ponovno odgovaraju neutralno, dok studenti EF iskazuju neslaganje s navedenim, odnosno navode kako ne smatraju da je nastava ovakvog tipa nepotrebna.

Mogući razlog koji leži iza dobivenih odgovora studenata može se kriti u samom iskustvu nastave TZK-a, s obzirom da se radi o grupama studenata koji pohađaju nastavu 'Tjelesne i zdravstvene kulture' na svom fakultetu i onih koji je uopće nemaju ponuđenu u svom studijskom programu. Neki studenti navode kako je za njih nastava TZK-a gubitak vremena ili pak obaveza bavljenja sportom koji ih ne interesira, stoga zastupaju negativnije stavove i potencijalno doživljavaju odbojnost prema određenim sportovima. S druge strane, postoje studenti koji TZK percipiraju kao mogućnost bavljenja aktivnostima za koje inače nemaju vremena, pri čemu dobivaju 'vjetar u leđa' kako bi se i samostalno počeli baviti preferiranim sportskim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme. Kao što je ranije spomenuto, samo iskustvo pojedinca i kako on doživljava pojedinu situaciju, odražava se na njegovo ponašanje. Dokle god pojedinac razvija negativne stavove spram određene sportske aktivnosti, bilo iz razloga što im ista nije zanimljiva i/ili je nametnuta od treće strane, on neće i ne može istu percipirati na pozitivan način, niti doživjeti osjećaj zadovoljstva prilikom bavljenja konkretnom aktivnošću (Berčić i Đonlić, 2009). Iz navedenog je vidljivo kako studenti pokazuju tendenciju ka bavljenju tjelesnim aktivnostima, te bi voljeli da fakulteti organiziraju aktivnosti koje bi im to omogućavale. Mnogi studenti, ipak, navode da TZK, kao takav, potencijalno predstavlja dodatnu studentsku obavezu, no žele imati dodatne mogućnosti

kojima bi upotpunili svoje slobodno vrijeme i na taj način imali priliku baviti se aktivnostima koje ih interesiraju, te uspostaviti zdravije navike, odnosno navike redovitog bavljenja tjelovježbom, pa tako imati priliku i za druženje s vršnjacima.

Nadalje, Anić i sur. (2021) proveli su istraživanje u kojem je sudjelovalo 427 ispitanika, odnosno studenti Filozofskog, Medicinskog fakulteta te fakulteta Zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci. Dobiveni rezultati pokazuju kako su studenti Filozofskog fakulteta najmanje motivirani za fizičke aktivnosti, ali i da se u najmanjoj mjeri bave tjelesnim aktivnostima (oko 36%) u odnosu na druga dva fakulteta. Ovi se podaci djelomice podudaraju s podacima do kojih dolazimo i u ovom istraživanju, te između studenata Ekonomskog i Filozofskog, studenti Filozofskog fakulteta manje su aktivni, te pokazuju negativnije stavove spram istog.

Kada govorimo o samoj zainteresiranosti studenata za nastavu 'Tjelesne i zdravstvene kulture', nailazimo na različite podatke. Naime, istraživanjem autora Redžić, Redžić i Antić (2006), u kojem su sudjelovali studenti Pomorskog fakulteta u Rijeci, utvrđeno je kako više od polovice studenata pokazuje visoku razinu zainteresiranosti za nastavu TZK-a, dok je oko 40% studenata djelomice zainteresirano. U ovom slučaju, 52,4% studenata Ekonomskog fakulteta pokazuju interes za nastavu ovakvog tipa, a 21,4% studenata nije zainteresirano. Što se tiče studenata Filozofskog fakulteta, samo 29,5% studenata pokazuje interes, dok njih 39,4% ipak nije zainteresirano.

Slijednom navedenog, može se zaključiti kako zainteresiranost studenata ponovno ovisi o fakultetu, ali i samoj grupi studenata koja se odazvala na istraživanje, slijedom čega valja ponovno naglasiti važnost ispitivanja stavova svake ciljane grupe studenata, kako bi se potom formirali programi i studentske aktivnosti na fakultetima koje uključuju sport i sportske aktivnosti. Postoje mnogi faktori koji mogu utjecati na učestalost prakticiranja tjelovježbe te razinu motivacije pojedinca za bavljenje sportskim aktivnostima, a neki od njih mogu biti sljedeći: "mlađa dob, viši stupanj obrazovanja, bolje zdravlje, bivši pušački staž, osjećaj kompetentnosti za vježbanje, ispunjeniji društveni život, socijalna podrška obitelji i prijatelja, stavovi prema tjelesnom vježbanju, uživanje i pozitivni afektivni odgovor kod vježbanja, ekstrovertiranost, savjesnost i emocionalna stabilnost" (Okun, Ruehlman, Karoly, Lutz, Fairholme i Schaub, 2003; Orsega-Smith, Payne, Mowen, Ho i Godbey, 2007; Perkins, Multhaup, Perkins i Barton, 2008: prema Anić i sur., 2021: 174). Temeljem spomenutog, vidljivo je kako svakog pojedinca njegovi stavovi i uvjerenja, njegove životne navike, ali i

okolina i društvo u kojem živi, mogu odvratiti od zdravog načina života i redovite tjelesne aktivnosti. Od iznimne je važnosti, kako visoko samopouzdanje i ustrajnost pojedinca, tako i postojanje vidljive podrške okoline, promocija zdravog načina života i tjelovježbe, informiranost o njezinim benefitima, ali i opsežnost ponude sportskih aktivnosti neposredno u blizini mjesta u kojem pojedinac živi, da bismo potaknuli prvenstveno djecu i mlade, ali i osobe zrele, odrasle i starije dobi, na uspostavu i održavanje navika zdravog načina života.

## **6. Zaključak**

Tjelesna aktivnost svakodnevica je svakog čovjeka, te je ona neophodna za njegovo normalno funkcioniranje i obavljanje svakodnevnih radnji, bilo u okviru savladavanja poslovnih ili obrazovnih zahtjeva, pa i kućanskih poslova. Kada govorimo o tjelesnim aktivnostima, one se nerijetko vežu uz pojam sporta i sportskih aktivnosti. Bavljenje sportom prilika je za osobnu izgradnju pojedinca, proširenje znanja i iskustava, ali usvajanje i/ili unapređenje vlastitih vještina, sposobnosti i moralnih vrijednosti. Osim toga, sport ima i društvenu komponentu, budući da se sportske aktivnosti najčešće odvijaju u grupnom obliku. Prema tome, pojedincu je pružena prilika i za unapređenje svojih socijalnih vještina tijekom fizičke aktivnosti. Neminovno je da danas u svijetu vlada tehnološka ovisnost, kako kod osoba starije i zrele dobi, tako i kod djece i mladih, koji su svakodnevno okruženi tehnološkim napravama koje im olakšavaju svakodnevnicu. Mnoga istraživanja ukazuju kako upravo zbog prekomjernog korištenja tehnologije, djeca i mladi sve više vremena provode u sjedećem položaju, a sve rjeđe svoje slobodno vrijeme provode na aktivan način, odnosno bavljenjem sportskim aktivnostima za koje je potreban odgovarajući tjelesni napor. I u ovom istraživanju dolazimo do podataka kako gotovo polovica studenta provodi i do 6 sati dnevno u sjedećem položaju. Isto tako, vrlo mali postotak studenata navodi kako se tjelesnom aktivnošću bavi na dnevnoj bazi (5,8%) ili do četiri puta tjedno (10,7%), a postoje i oni studenti koji se uopće ne bave bilo kakvim oblikom tjelesne aktivnosti.

Osim toga, većina studenata smatra kako je tjelovježba važna u mladenačkoj dobi te da ima pozitivne učinke na zdravlje i kvalitetu života, no i sama ju ne prakticira redovito. Pronađene su kontradikcije i kod pitanja predstavlja li kretanje i tjelesna aktivnosti prioritet u njihovom

životu, na što studenti pretežno odgovaraju neutralno, ili se samo djelomično mogu složiti s navedenim. Otvara se pitanje zašto se studenti ne bave redovito sportskim i rekreativnim aktivnostima, ako smatraju da nisu dovoljno aktivni, a svjesni su njihove važnosti? Također, postavlja se i pitanje zašto studenti najčešće odustaju od bavljenja tjelovježbom. Kroz ovo istraživanje dolazimo do spoznaje kako su najčešći odgovori studenata da imaju premalo slobodnog vremena, a previše studentskih obaveza, ili im jednostavno nedostaje volje za bavljenjem tjelesnim aktivnostima. Na koji se način može doprijeti do studenata te ih potaknuti na prevazilaženje spomenutih razloga odustajanja te kako ih potaknuti na redovitu tjelovježbu i osloboditi ih 'okova' tehnoloških naprava, samo je još jedno od pitanja koja otvaraju prostor za dodatna istraživanja ove tematike.

Usporedbom stavova studenata i analizom prikupljenih podataka, dolazimo do zaključka kako fakultet i program koji studenti pohađaju znatno utječe na njihovu percepciju spram nastave TZK. Mogući razlozi zašto studenti Filozofskog fakulteta slabije ocjenjuju nastavu ovakve vrste, u odnosu na studente Ekonomskog fakulteta, jest lošija organizacija ili sami koncept provođenja nastave 'Tjelesne i zdravstvene kulture' na njihovom fakultetu, ponuda sportskih aktivnosti u okviru nastave TZK-a, slaba zainteresiranost i nedostatak volje studenata, ili pak sport ne vide kao jedan od prioriteta u životu. Kako bismo potaknuli veći interes studenata Filozofskog fakulteta za samu nastavu TZK-a, ali i za bavljenje tjelesnim aktivnostima, javlja se potreba za dodatnim istraživanjem, pri čemu valja ispitati potrebe studenata u tom području te konkretne nedostatke nastave koju pohađaju, kako bi se uvidio prostor za unapređenje iste te se formirao plan i program u skladu s njihovim interesima i aspiracijama. S druge strane, zanimljivo je kako studenti Ekonomskog fakulteta, koji u svojim studijskim programima nemaju uvrštenu nastavu TZK-a, ipak pozitivnije gledaju na istu te pokazuju veći interes za nastavom koja uključuje sport i sportske aktivnosti. Shodno tome, zaključujemo kako postoji potreba za uvrštavanjem kolegija, a koji bi obuhvaćao tjelovježbu i sportske aktivnosti. Kada bi se na ovaj fakultet uvrstila nastava TZK-a, te se ponovno ispitali stavovi studenata, postavlja se pitanje bi li se njihovi stavovi promijenili u pozitivnom ili negativnom smjeru. Na ovaj način mogli bismo sa sigurnošću utvrditi kako održavanje nastave 'Tjelesne i zdravstvene kulture' u visokom obrazovanju utječe na stavove i razvoj navika studenata.

Prije svega, prikazom rezultata ovog istraživanja, nastoji se staviti naglasak na važnost bavljenja tjelesnim i sportskim aktivnostima u studentskoj dobi, pa tako i potaknuti mlade na brigu o vlastitom zdravlju kroz sport i sportske aktivnosti, kako bi sami podigli kvalitetu svog

života. Osim toga nastoji se ukazati na pozitivne čimbenike bavljenja sportskim aktivnostima i rekreacije, a koji mogu pomoći studentima, kako u okviru njihovog studija i učenja, tako i u budućnosti u poslovnom i privatnom svijetu. Ranije smo naglasili kako se navike aktivnog bavljenja sportskim aktivnostima tijekom školovanja vrlo često zadržavaju i kasnije kroz život. Ovim se putem želi istaknuti važnost stvaranja i održavanja zdravih navika kod studenata kroz bavljenje raznim tjelesnim aktivnostima tijekom studija.

Načelno, iz dobivenih rezultata istraživanja vidljiva je potreba za unapređenjem postojeće nastave 'Tjelesne i zdravstvene kulture' u visokom obrazovanju, ali i osmišljavanje dodatnih aktivnosti za studente prilikom kojih se mogu i u svoje slobodno vrijeme baviti raznim sportskih i rekreativnim aktivnostima. Važno je spomenuti kako studentima nastava TZK-a najčešće predstavlja i jedini oblik organizirane tjelesne aktivnosti kojom se bave, što može biti još jedan poticaj da se studentima omogući prostor i sredstva za bavljenje tjelesnim aktivnostima tijekom studija. Neminovno je kako redovita tjelesna aktivnost u mladenačkoj dobi ima mnogih prednosti, a studenti i sami ističu kako im nastava TZK-a i sportske aktivnosti predstavljaju priliku za bavljenje tjelesnom aktivnošću i unapređenje vlastite fizičke spretnosti, za što nemaju vremena u svoje slobodno vrijeme. Još jednu prednost nastave TZK-a, studenti vide u zabavnom provođenju vremena s kolegama i vršnjacima, te prilici za bolje međusobno upoznavanje.

Kako bi se potaklo sve veći broj mladih na formiranje navika redovite tjelesne aktivnosti, otvara se pitanje što studenti zapravo žele. Neposredno prije osmišljavanja programa kao što je nastava TZK-a, valja ponajprije ispitati potrebe i stavove studenata, koji ih motivi pokreću na bavljenje tjelesnim aktivnostima, kojim bi se aktivnostima rado željeli baviti i u kojem obliku, pa tako i koji su njihovi ciljevi koje žele ostvariti bavljenjem tjelesnim aktivnostima. Tek kada dobijemo odgovore na ova pitanja, možemo strukturirati i organizirati programe koji bi imali veći odaziv studenata, a koji bi uistinu pokazali pozitivne rezultate. Ono što je također važno naglasiti jest ispitivanje stavova studenata na razini fakulteta ili područja na kojem bi se provodili programi ovog tipa, s obzirom kako rezultati upućuju na heterogenost populacije studenata, što treba uzeti u obzir.

Na samom kraju, valja istaknuti eventualne nedostatke istraživanja, a koji su ponajprije vidljivi u slabom odazivu studenata. Naime, ovom istraživanju pristupio je vrlo mali postotak od ukupne populacije studenata Filozofskog i Ekonomskog fakulteta, a koji pohađaju prvu i drugu godinu preddiplomskih studija. Uspoređujući dobivene rezultate iz dvije akademske

godine koje su bile uključene u istraživanje, vidljivo je kako se rezultati mijenjaju. Možemo zaključiti kako bi se pojedini zaključci o stavovima studenata značajno promijenili kada bi se istraživanju odazvali svi studenti iz ciljne populacije, u suprotnom teško je generalizirati dobivene podatke na cijelu populaciju studenata. Osim toga, jedan od načina kako bi se podigla kvaliteta dobivenih podataka na višu razinu, jest uvođenje kvalitativne komponente, prilikom koje bi studenti mogli razjasniti pojedine odgovore na pitanja te na taj način dobiti jasniju sliku zašto studenti zastupaju upravo ovakve stavove o nastavi 'Tjelesne i zdravstvene kulture' na sveučilištima i samoj tjelesnoj aktivnosti.

## 7. Popis tabelarnih i grafičkih prikaza

### Grafički prikazi:

Grafički prikaz 1. Prikaz broja sudionika istraživanja prema fakultetu koji pohađa.....	26
Grafički prikaz 2. Prikaz odgovora studenata na pitanje postoji li na fakultetu koji pohađa kolegij ‘Tjelesna i zdravstvena kultura’.....	27
Grafički prikaz 3. Prikaz provedenog vremena u sjedećem položaju .....	29
Grafički prikaz 4. Odgovori studenata o vremenu provedenom u sjedećem položaju prema fakultetu koji pohađaju.....	29
Grafički prikaz 5. Učestalost bavljenja tjelovježbom kod studenata.....	30
Grafički prikaz 6. Odgovori na tezu ‘Bavljenje tjelesnom aktivnošću važno je u mladenačkoj dobi’.....	33
Grafički prikaz 7. Odgovori na tezu ‘Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti poboljšava koncentraciju’.....	33
Grafički prikaz 8. Odgovori na tezu ‘Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti podiže kognitivne sposobnosti na višu razinu (učenje, brža obrada informacija, pamćenje i sl.)’.....	34
Grafički prikaz 9. Odgovori na tezu ‘Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti smanjuje stres.’.....	35
Grafički prikaz 10. Odgovori na tezu ‘Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti smanjuje simptome anksioznosti i/ili depresije’.....	35
Grafički prikaz 11. Odgovori na tezu ‘Nakon tjelesne aktivnosti osjećam se bolje’...36	
Grafički prikaz 12. Odgovori na tezu ‘Kretanje i tjelesnu aktivnost smatram prioritetom u životu’.....	36
Grafički prikaz 13. Odgovori na tezu ‘Smatram da sam dovoljno tjelesno aktivan/na’.....	37
Grafički prikaz 14. Preferencije studenata o načinu provođenja nastave ‘Tjelesna i zdravstvena kultura’ u visokom obrazovanju.....	49
Grafički prikaz 15. Preferencije studenata o načinu provođenja nastave ‘Tjelesna i zdravstvena kultura’ u visokom obrazovanju s obzirom na fakultet koji student pohađa.....	50

### Tabelarni prikazi:

Tabelarni prikaz 1. Prikaz kada se studenti najčešće bave tjelovježbom.....	31
Tabelarni prikaz 2. Popis sportskih aktivnosti prema preferencijama studenata.....	32
Tabelarni prikaz 3. Popis najčešćih motiva za bavljenjem tjelesnim aktivnostima kod studenata.....	38
Tabelarni prikaz 4. Popis najčešćih razloga zbog kojih studenti najčešće odustaju od bavljenja tjelesnim aktivnostima.....	39
Tabelarni prikaz 5. Ljestvica najčešće percipiranih prednosti nastave ‘Tjelesne i zdravstvene kulture’ u visokom obrazovanju od strane studenata.....	47
Tabelarni prikaz 6. Ljestvica najčešće percipiranih nedostataka nastave ‘Tjelesne i zdravstvene kulture’ na fakultetima od strane studenata.....	48



## 8. Literatura

Anić, P., Đonlić, V., Lulić Drenjak, J., Moretti, V. (2021). Razlike u motivima tjelesnog vježbanja te razlozima nevježbanja u slobodno vrijeme između studentica i studenata tri fakulteta Sveučilišta u Rijeci. U: Babić, V. i Trošt Bobić, T., ur. *Pedagoške kompetencije u kineziologiji: Znanstveno stručni skup s međunarodnim djelovanjem*. Zadar: Hrvatski kineziološki savez, 170 - 182.

Aries, E., McCarthy, D., Salovey, P. i Banaji, M. R. (2004). A Comparison of Athletes and Non-Athletes at Highly Selective Colleges: Academic Performance and Personal Development. *Research in Higher Education*, 45 (6), 577 - 602.

Armour, K. (2013). *Sport Pedagogy: An Introduction for Teaching and Coaching*. London: Routledge.

Babić, J. (2020). *Psihološki čimbenici tjelesne aktivnosti studenata Sveučilišta u Zagrebu*. Doktorski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Babić i sur. (2018). Povezanost tjelovježbe i duševnog zdravlja studenata. *Zdravstveni glasnik*, 4 (1), 33 - 43.

Badrić, M. i 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.

Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (3), 47 - 57.

Barić, R. i Šimunić, V. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski sportskomedicinski vjesnik*, 26 (1), 19 – 25.

Berčić, B. i Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. *Filozofska istraživanja*, 29 (3), 449 – 460.

Berlot, S. i Đonlić, V. (2023). *Nastavni plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture na Filozofskom fakultetu u Rijeci*. Rijeka: Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci.

Biloš, A., Ćurić, M., Galić, T. (2020). Važnost promocije u sveučilišnome sportu na fakultetskoj razini – Analiza slučaja: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku 2014.-2020. *Život i škola*, 66 (1), 77 – 86.

Bojanić, L., Gorski, I. i Razum, J. (2016). Zašto studenti ne traže pomoć? Barijere u traženju stručne pomoći kod studenata s psihičkim smetnjama. *Socijalna psihijatrija*, 44 (4), 330 - 342.

Bouillet, D. (2008). Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam ili samoostvarenje. *Sociologija i prostor: časopis za istraživanje prostornog i sociokulturnog razvoja*, 46 (3/4), 341 - 367.

Breslauer, N. I Martinić, T. (2013). Stavovi studenata prema sportsko-rekreacijskim aktivnostima. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 4 (2), 43 – 47.

Caspersen, C. J., Kenneth, E. P., Gregory, M. C. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126 - 131.

Gošnik, J., Špehar, N., Topolovac, I. (2010). Preferencije studenata Filozofskog fakulteta u Zagrebu prema sportskim aktivnostima u razdoblju od šest godina. U: Findak, V., ur. *Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa: Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 575 - 580.

Grošić, V., Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28 (2), 197-203.

H. Hillman, C. (2014). An Introduction to the relation of Physical Activity to Cognitive and Brain Health, and Scholastic Achievement. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79 (4), 1 – 6.

Haapala, E. (2012). Physical Activity, Academic Performance and Cognition in Children and Adolescents – A Systematic Review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 4 (1), 53 - 61.

Horvat, B. (2017). *Odnos sociologije i sporta (kineziologije)*. Specijalistički diplomski stručni. Čakovec: Međimursko Veleučilište u Čakovcu.

Hlača, E. i Lulić Drenjak, J. (2022). Tjelesna aktivnost studenata Sveučilišta u Rijeci. *Edukacija, rekreacija, sport*, 31 (44), 41 - 44.

Jakšić, J. (2003). Motivacija. Psihopedagoški pristup. *Kateheza: časopis za vjeronauk u školi, katehezu i pastoral mladih*, 25 (1), 5 - 16.

Lorger, M. (2011). *Sport i kvaliteta života mladih*. Doktorski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Matković, B., Mraković, S. i Nedić, A. (2014). Razlike u uobičajenoj tjelesnoj aktivnosti studentica različitih studija. *Croatian Journal of Education*, 16 (3), 847 - 861.

McAuley, E. i R. Wójcicki, T. (2014). Physical activity: Measurement and Behavioral Patterns in Children and Youth. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79 (4), 7 - 24.

Mijolović, N. (2014). *Sport i zdravlje*. Diplomski rad. Zagreb: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Mimica, N., Uzun, S. i Kozumplik, O. (2019). Starenje, tjelovježba i kognitivne disfunkcije. *Medicus*, 28 (2), 219 - 225.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja. *Odluka o donošenju kurikuluma za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*. Narodne Novine, br. 27/2019 - 558.

Nikolić-Kovačić, I. (2016). *Ciljna orijentacija i percepcija motivacijske klime na nastavi TZK*. Diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Obradović, M. R. (2020). *Životne navike studenata Univerziteta u Beogradu*. Doktorski rad. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Olvasztó, Z. (2010). Životni stil i tjelesna aktivnost studenata pedagogije. *Život i škola*, 24 (2), 91 - 102.

Petračić, T. i Nemet, M. (2010). Razlike u preferencijama prema kineziološkim aktivnostima studenata Učiteljskog fakulteta. U: Findak, V., *Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske: Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 155 - 160.

Pintar, M. (2020). *Tjelesna aktivnost i zdravlje*. Diplomski rad. Zagreb: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Podvalej, L., Karković, N. i Trkulja Petković, D. (2006). Osvrt na kvalitetu rada u nastavi TZK na visokoškolskim ustanovama. U: Findak, V., ur. *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa: Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 318 - 321.

Prahović, M. i Protić, J. (2006). Sportska anketa studenata Veleučilišta u Karlovcu. U: Findak, V., ur. *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa: Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 476 - 479.

Privitellio, S. (2021). *Kineziološka aktivnost i samoprocjena kvalitete života studenata prema području znanosti*. Doktorski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.

Radaković, B. (2015). *Tjelesna aktivnost i zdravlje*. Dostupno na:

<https://www.zdravobudi.hr/clanak/462/tjelesna-neaktivnost-i-zdravlje> (29/2/2024).

Redžić, A, Redžić, M. i Antić, N. (2006). Promicanje kvalitete rada studentskom validacijom kineziološke nastave. U: Findak, V., ur. *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa: Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 322 - 326.

Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti: Priručnik za uspješno organiziranje i vođenje*. Rijeka: Naklada Žagar.

Sami, S., Mahmoudi, S. i Aghaei, S. (2015). Social Development of Students Participating in Physical Activity and Computer Games. *Annals of Applied Sport Science*, 3 (2), 51 - 56.

Šarić, M. i Heimer, S. (2012). Uvodnik. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (3), 1-2.

Škovran, M., Cigrovski, V., Čuljak, K., Bon, I. i Očić, M. (2020). Razina tjelesne aktivnosti i dnevno sjedenje: Čimbenici sedentarnog načina života kod mladih. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 35 (1-2), 74 - 80.

Tucanović, P. (2021). *Utjecaj tjelesne aktivnosti na razinu stresa studenata*. Diplomski rad. Split: Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu.

Vrkić, A. (2018). *Tjelesna aktivnost i kvaliteta života studentica završnih godina učiteljskog fakulteta*. Diplomski rad. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Vrkić Dimić, J. (2005). Stvarne i željene aktivnosti studenata u slobodnom vremenu. *Pedagogijska istraživanja*, 2 (2), 313 - 325.

Zubić, D. i Burušić, J. (2009). Fizička atraktivnost kao odrednica sociometrijskog statusa: moderirajući utjecaj samopoštovanja i socijalne anksioznosti. *Suvremena psihologija*, 12 (1), 63 - 79.

## 9. Prilozi

Anketni upitnik

# Stavovi studenata Sveučilišta u Rijeci o nastavi 'Tjelesne i zdravstvene kulture' i tjelesnoj aktivnosti u sklopu programa odabranog studija

Poštovani,

moje ime je Meri Novak i studentica sam druge godine diplomskog studija pedagogije na Filozofskom fakultetu u Rijeci, te za potrebe izrade diplomskog rada, provodim istraživanje na temu '*Stavovi studenata Sveučilišta u Rijeci o nastavi tjelesne kulture i tjelesnoj aktivnosti u sklopu programa odabranog studija*'.

Anketni upitnik namijenjen je studentima i studenticama Ekonomskog te Filozofskog fakulteta u Rijeci te se nastoji ispitati njihove stavove o važnosti tjelesne aktivnosti te nastavi tjelesne kulture u visokom obrazovanju. Drugim riječima, ovim istraživanjem nastoji se dobiti uvid u stavove studenata o provedbi nastave tjelesne kulture na području visokog obrazovanja, što percipiraju prednostima, a što nedostacima tjelesne kulture, te u kojoj mjeri smatraju važnim baviti se tjelesnim aktivnostima u njihovoj dobi.

Anketni upitnik u potpunosti je anoniman te se ni na koji način ne može otkriti Vaš identitet. Stoga Vas molim da prilikom ispunjavanja upitnika budete što iskreniji, kako bi rezultati bili vjerodostojni.

\* Istraživanje je provedeno u akademskoj godini 2022./2023. te se ponovno provodi i u ovoj tekućoj akademskoj godini 2023./2024. Studenti koji su već sudjelovali u istraživanju prethodne godine, NE TREBAJU ponovno ispunjavati anketni upitnik.

Za ispunjavanje upitnika potrebno je odvojiti 10 do 15 minuta.

Za sva pitanja ili nedoumice stojim na raspolaganju, te me možete kontaktirati putem e-maila: [mnovak2@uniri.hr](mailto:mnovak2@uniri.hr) .

1. Jeste li suglasni sudjelovanju u istraživanju, uz napomenu da su svi navedeni podaci u potpunosti anonimni, te će se koristiti isključivo u svrhu izrade diplomskog rada? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da  
 Ne

**1) Opći podaci**

2. **Spol: \***

*Označite samo jedan oval.*

- Muški  
 Ženski  
 Ne želim se izjasniti

3. **Dob: \***

*\*Molim upisati samo broj*

---

4. **Koji fakultet pohađaš? \***

*Označite samo jedan oval.*

- Filozofski fakultet u Rijeci  
 Ekonomski fakultet u Rijeci

5. **Koju godinu studija trenutno pohađaš? \***

*Označite samo jedan oval.*

- Prva godina preddiplomskog studija  
 Druga godina preddiplomskog studija

## 2) *Bavljenje tjelesnim aktivnostima*

### 6. 1. Koliko vremena dnevno u prosjeku provedeš u sjedećem položaju? \*

*Označite samo jedan oval.*

- 1 - 3 sata u danu
- 4 - 6 sati u danu
- 7 - 10 sati u danu
- više od 10 sati

### 7. 2. Koliko se često baviš nekim oblikom tjelesne aktivnosti? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Nikada
- Nekoliko puta mjesečno
- Jednom do dva puta tjedno
- Tri do četiri puta tjedno
- Više od četiri puta tjedno
- Na dnevnoj bazi

### 8. 3. Kada se najčešće baviš tjelovježbom? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Tijekom radnog dana (kada nisam na fakultetu)
- Tijekom vikenda
- U okviru nastave tjelesne kulture
- Ne praktiram nikakav oblik tjelovježbe
- Ostalo: \_\_\_\_\_



9. **4. U kojem se obliku najčešće baviš tjelesnom aktivnošću? \***

*Označite samo jedan oval.*

- Individualni oblik
- Organizirani oblik (učlanjen/a sam u sportski klub/udrugu)
- Neorganizirani oblik (ekipno bavljenje sportom izvan sportskog kluba/udruga)
- Ostalo: \_\_\_\_\_

10. **5. Označi one sportske aktivnosti kojima se najčešće baviš i/ili ih najviše preferiraš. \***

*\*Možeš označiti jednu ili više aktivnosti*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Trčanje
- Biciklizam
- Plivanje
- Timski sportovi (pr. nogomet, rukomet, košarka i sl.)
- Teretana (fitness ili bodybuilding)
- Borilački sportovi
- Šetnja u prirodi
- Planinarenje
- Stolni tenis
- Aerobik
- Ostalo: \_\_\_\_\_

**6. Na skali od 1 do 5 označi u kojoj mjeri se slažeš s ponuđenom tvrdnjom.**

Pri čemu brojevi označavaju sljedeće:

*1- uopće se ne slažem, 2- djelomično se ne slažem, 3- niti se slažem niti se ne slažem, 4- djelomično se slažem, 5- u potpunosti se slažem*

11. **6.1. Bavljenje tjelesnom aktivnošću važno je u mladenačkoj dobi. \***

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

12. **6.2. Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti podiže kvalitetu života. \***

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

13. **6.3. Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti pozitivno utječe na zdravlje. \***

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

14. **6.4. Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti poboljšava koncentraciju. \***

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

15. **6.5. Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti podiže kognitivne sposobnosti na višu razinu (učenje, brža obrada informacija, pamćenje i sl.).** \*

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

16. **6.6. Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti smanjuje stres.** \*

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

17. **6.7. Bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti smanjuje simptome anksioznosti i/ili depresije.** \*

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

18. **6.8. Kretanje i tjelesnu aktivnost smatram prioritetom u životu.** \*

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

19. **6.9. Smatram da sam dovoljno tjelesno aktivan/na. \***

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

20. **6.10. Nakon tjelesne aktivnosti osjećam se bolje. \***

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

21. **7. Označi one čimbenike koji te motiviraju na bavljenje tjelesnim aktivnostima. \***

*\*Možeš označiti jedan ili više njih.*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Pruža zadovoljstvo
- Povećava samopozdanje
- Održavanje zdravlja
- Kontrola tjelesne mase
- Briga o fizičkom izgledu
- Povećanje snage i izdržljivosti
- Smanjenje stresa
- Prevencija različitih bolesti
- Unapređenje kognitivnih sposobnosti
- Kvalitetno provođenje slobodnog vremena
- Druženje s prijateljima / vršnjacima
- Stvaranje novih poznanstava
- Daje mi mogućnost pokazivanja vlastite vrijednosti
- suočavanje s osobnim izazovima
- Vježbanjem postavljam nove ciljeve
- Natjecateljski duh
- Mogućnost razvoja osobnih vještina
- Društveni pritisak
- Ostalo: \_\_\_\_\_

22. 8. Označi one čimbenike zbog kojih odustaješ od bavljenja nekim oblikom tjelesne aktivnosti. \*

*\*Možeš označiti jedan ili više odgovora.*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Nedostatak volje
- Manjak kondicijske spremnosti
- Željeni rezultati nisu vidljivi
- Manjak slobodnog vremena
- Manjak prostornih i materijalnih mogućnosti
- Opterećenost studentskim obvezama
- Opterećenost zahtjevima radnog mjesta
- (Pojedine) tjelesne aktivnosti smatram opasnim
- Strah od neuspjeha
- Nedostatak koristi od vježbanja
- Zabrana zbog zdravlja
- Ostalo: \_\_\_\_\_

### 3) Provođenje nastave 'Tjelesna i zdravstvena kultura' u visokom obrazovanju

23. 9. Postoji li u studijskom programu koji pohađaš kolegij 'Tjelesna i zdravstvena kultura'? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da
- Ne
- Nisam siguran/na

24. 10. U kojem je obliku na tvom fakultetu ponuđen kolegij 'Tjelesna i zdravstvena kultura'? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Obvezni kolegij
- Izborni kolegij
- Spomenuti kolegij nije uopće ponuđen na mojem fakultetu

25. **11. U kojem biste obliku voljeli imati nastavu 'Tjelesne i zdravstvene kulture' na fakultetu?**

*Označite samo jedan oval.*

- Obvezni kolegij  
 Izborni kolegij  
 Ne želim imati nastavu 'TZK' na fakultetu

12. **Na skali od 1 do 5 označi u kojoj mjeri se slažeš s ponuđenom tvrdnjom.**

Pri čemu brojevi označavaju sljedeće:

*1- uopće se ne slažem, 2- djelomično se ne slažem, 3- niti se slažem niti se ne slažem, 4- djelomično se slažem, 5- u potpunosti se slažem*

26. **12.1. Tjelesna aktivnost tijekom studija je važna. \***

*Označite samo jedan oval.*

1   2   3   4   5

---

Uop      U potpunosti se slažem

---

27. **12.2. Smatram da je potrebno uvrstiti kolegij 'Tjelesna i zdravstvena kultura' na sve fakultete. \***

*Označite samo jedan oval.*

1   2   3   4   5

---

Uop      U potpunosti se slažem

---

28. **12.3. Smatram da bi bilo korisno imati kolegij 'Tjelesna i zdravstvena kultura' na fakultetu.** \*

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

29. **12.4. Smatram da bi fakulteti trebali omogućiti studentima bavljenje raznim tjelesnim aktivnostima, ali ne u okviru obveznog kolegija.** \*

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

30. **12.5. Preferiram vrstu nastave koja uključuje sport i sportske aktivnosti.** \*

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

31. **12.6. Ovakva vrsta nastave je u skladu s mojim interesima.** \*

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

32. **12.7. Ovakvu vrstu nastave smatram korisnom. \***

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

33. **12.8. Smatram da mi nastava 'Tjelesne i zdravstvene kulture' može povećati interes za uspostavom zdravih životnih navika. \***

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

34. **12.9. Smatram da mi nastava 'Tjelesne i zdravstvene kulture' može pomoći u izgradnji zdravih životnih navika. \***

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

35. **12.10. Smatram da mi nastava 'Tjelesne i zdravstvene kulture' može osvijestiti važnost aktivnog bavljenja tjelesnim aktivnostima. \***

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem



36. 12.11. Smatram da me nastava 'Tjelesne i zdravstvene kulture' može motivirati na učestalije bavljenje tjelovježbom, odnosno odabranom i preferiranom tjelesnom aktivnosti u slobodno vrijeme. \*

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

37. 12.12. Smatram da bi mi nastava 'Tjelesne i zdravstvene kulture' smanjila motivaciju za bavljenje ikakvim oblikom tjelovježbe. \*

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

38. 12.13. Smatram da je kolegij 'Tjelesne i zdravstvene kulture' na studiju nepotreban. \*

*Označite samo jedan oval.*

1 2 3 4 5

Uop      U potpunosti se slažem

39. **13. Označi ponuđene odgovore za koje smatraš da su prednosti nastave 'Tjelesne i zdravstvene kulture' na fakultetima.** \*
- \*Možeš označiti jedan ili više odgovora.*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Prilika za bavljenje tjelesnim aktivnostima besplatno
- Usavršavanje svojih tjelesnih sposobnosti
- Zabavno provođenje vremena s kolegama
- Bolje upoznavanje sa svojim kolegama
- Unapređenje svojih socijalnih vještina
- Unapređenje svoje fizičke spretnosti
- Mogućnost pokazivanja vlastite vrijednosti
- Predstavlja nove izazove
- Podizanje svijesti o važnosti ostvarivanja zdravog načina života
- Sakupljanje novih spoznaja o zdravim navikama i očuvanju zdravlja
- Stvaranje timskog duha
- Ostalo: \_\_\_\_\_

40. **14. Označi ponuđene odgovore za koje smatraš nedostatkom nastave 'Tjelesne i zdravstvene kulture' na fakultetima.** \*
- \*Možeš označiti jedan ili više odgovora.*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Obveza bavljenja sportskom aktivnosti koja mi se ne sviđa
- Nedostatak mogućnosti bavljenja željenom sportskom aktivnosti
- Dodatna studentska obveza
- Ne uklapa se u studijski program koji studiram
- Manjak motivacije studenata
- Odabir aktivnosti koja odgovara mom rasporedu, iako ne odgovara mojim interesima
- Ostalo: \_\_\_\_\_

41. Ukoliko imaš dodatnih komentara i/ili sugestija, iste možeš upisati ovdje. \*

---

---

---

---

---

Hvala na sudjelovanju i uloženom vremenu!

*Ukoliko te zanimaju rezultati istraživanja, možeš ih zatražiti na mail: [mnovak2@uniri.hr](mailto:mnovak2@uniri.hr) .*

---