

Záujem o voľnočasové pohybové aktivity študentov Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave

Martina Tibenská¹, Lenka Nagyová¹

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Farmaceutická fakulta

Abstrakt:

Cieľom príspevku je poukázať na niektoré otázky, ktoré súvisia so životným štýlom vysokoškolákov v kontexte ich pohybovej a športovej aktivity vykonávanej vo voľnom čase. Prezentované sú zistenia týkajúce sa životného štýlu a vybraných aspektov pohybovej aktivity študentiek a študentov Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. Výskumný súbor tvorilo 1093 respondentov (898 dievčat a 195 chlapcov) s priemerným vekom $19,25 \pm 0,93$ rokov. Pre získanie empirických údajov bol použitý ad hoc-dotazník. Výsledky boli interpretované na úrovni percentuálnej analýzy. Základným zistením bol výrazný nepomer medzi sedavými aktivitami a chôdzou v priebehu dňa študentov farmaceutickej fakulty. Pohybovej aktivite sa vo svojom voľnom čase venovalo 81,15 % respondentov. Najväčšie percento opýtaných respondentov sa okrem hodín telesnej výchovy zúčastňovalo inej pohybovej aktivity 1–2-krát týždenne a najväčšie zastúpenie mala kategória miernej až nenáročnej intenzity.

Kľúčové slová: vysokoškoláci, pohybové aktivity, voľnočasové aktivity.

Vysokoškolskí študenti sú špecifickou skupinou obyvateľstva. Mladí ľudia pri prechode na vysokú školu prestávajú byť plne závislí od svojich rodičov a zároveň preberajú zodpovednosť za svoje konanie v plnej miere (Buková, 2018). K záťažovým momentom štúdia na vysokej škole patria problémy spojené s adaptáciou na životný stereotyp, ktorý kladie vysoké nároky na reguláciu, samostatnosť, zodpovednosť, účelné plánovanie a využívanie času, schopnosť koncentrácie a oddychu (Račková, 2017). Dôležitou časťou dňa, resp. týždňa, je preto voľný čas. Ten je považovaný za významnú a neoddeliteľnú súčasť života. V ranom veku ovplyvňuje obsahovú stránku voľného času rodina a v neskoršom období je to škola a rovesníci (Jacob et al., 2004). Dôležitú úlohu v dennom režime študentov na vysokej škole zohráva preto pravidelná pohybová aktivita, ktorá prináša osobám s rôznym zdravotným stavom fyzický, sociálny a mentálny úžitok, čo potvrdzujú vo svojich prácach Puska (2002), Izáková a Hrušovská (2009) a Buková (2018). Podľa noriem prezentovanej Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO, 2010) sú však mladí dospelí, ktorí navštevujú vysokú školu klasifikovaní ako fyzicky neaktívni so silnou tendenciou k sedavému spôsobu života. Toto tvrdenie je v kontraste so subjektívnym vnímaním samotných vysokoškolákov a ich začleňovaním rôznych

foriem pohybovej aktivity do ich voľného času. Pritom práve univerzitné roky hrajú dôležitú úlohu pri vytváraní vzorcov životného štýlu a významnou mierou môžu ovplyvniť zvyšok života študenta (Leslie et al., 2001; Reed a Wilson, 2006). Súčasná generácia vysokoškolákov žije úplne odlišným spôsobom ako predchádzajúce generácie (Blahutková a Lepková, 2017). Leslie et al. (2001) vo svojej práci prezentuje výsledky, v ktorých deklaruje, že až 84 % z tých, ktorí pravidelne vykonávali nejakú pohybovú aktivitu v priebehu vysokoškolského štúdia boli fyzicky aktívni aj o 5 až 10 rokov neskôr. Zároveň, štúdia Sparlinga a Snowa (2002) zaznamenala výsledky, z ktorých vyplýva, že viac ako 80% študentov, ktorí boli počas vysokej školy neaktívni, viedli sedavý spôsob života aj po ukončení štúdia. Vysoká škola je poslednou inštitúciou, ktorá môže mať významný vplyv pri utváraní názorov na začleňovanie pohybovej aktivity do denného, resp. týždenného režimu (Buková, 2002, 2009; Bray a Born, 2004; Gajdošík a Baláš, 2012) a zároveň má aj veľký potenciál pre zapojenie veľkého množstva študentov do intervencií spomínaných zmien správania (Plotnikoff et al., 2015).

Cieľ prieskumu

Cieľom prieskumu bolo analyzovanie rozsahu, frekvencie a intenzity vykonávanej pohybovej aktivity študentov Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave v ich voľnom čase.

Metodika

Prieskum bol realizovaný formou dotazníka v rokoch 2014 – 2019. Prieskumu sa zúčastnilo spolu 1093 študentov (898 dievčat a 195 chlapcov) 1. a 2. ročníka denného štúdia Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave (FaF UK) (tab. 1). Priemerný vek zapojených študentov do prieskumu bol $19,25 \pm 0,93$ rokov.

Tab. 1 Frekvenčný výskyt respondentov FaF UK v jednotlivých rokoch

Rok prieskumu	2014		2015		2016		2017		2018		2019	
	<i>ženy</i>	<i>muži</i>	<i>ženy</i>	<i>muži</i>	<i>ženy</i>	<i>muži</i>	<i>ženy</i>	<i>muži</i>	<i>ženy</i>	<i>muži</i>	<i>ženy</i>	<i>muži</i>
Počet študentov (n)	150	72	172	22	156	25	140	29	154	22	126	25
SPOLU (n)	222		194		181		169		176		151	

Vyplnenie dotazníka bolo anonymné. V úvodnej časti dotazníka vyplňali respondenti základné údaje: kalendárny vek, pohlavie a rok štúdia. Dotazník bol rozdelený na dve časti. Prvá časť bola zameraná na analýzu dňa z pohľadu začlenenia sedavých aktivít a chôdze do

denného režimu študentov, a všeobecne záujmu o vykonávanie pohybovej aktivity vo voľnom čase. V druhej časti sme sa zamerali na frekvenciu a intenzitu vykonávanej pohybovej aktivity. Odpovede študentov FaF UK sme spracovali percentuálne a uvádzame ich vo forme tabuliek a obrázkov.

Výsledky

Prieskum bol zameraný na životný štýl, začlenenie a záujem o pohybovú aktivitu študentiek a študentov FaF UK. Jedným z negatívnych dôsledkov súčasného spôsobu života je alarmujúci podiel sedavých aktivít v dennom režime, ktorý sa týka aj mladej generácie. Otázka, ktorá mala odhaliť základný aspekt životného štýlu respondentov bola zameraná na pomer sedavých aktivít a chôdze v ich dennom režime. Najväčšie zastúpenie sedavých aktivít v dennom režime sme zaznamenali u študentov v roku 2018, až 6,36 hodín denne (tab. 2). Chôdzu vykonávali študenti FaF UK najdlhšie v dennom režime v roku 2017, a to 2,62 hodín denne. Základným zistením však bol výrazný nepomer medzi sedavými aktivitami a chôdzou v priebehu dňa. Vo všetkých sledovaných rokoch bolo zastúpenie chôdze nižšie ako zastúpenie sedavých aktivít. Najväčší rozdiel bol zistený v roku 2019, v neprospech chôdze, a to až 3,87 hodín (tab. 2). Tieto zistenia poukazujú na dlhodobú nerovnováhu medzi pohybovou aktivitou a statickým zaťažením pohybového systému vysokoškolských študentov.

Tab. 2 Porovnanie sedavých aktivít a chôdze v dennom režime študentov FaF UK

Rok prieskumu		2014	2015	2016	2017	2018	2019
Sedavé aktivity/deň	(hod.)	5,58	5,87	5,9	6,17	6,36	6,1
Chôdza/deň	(hod.)	2,28	2,22	2,14	2,62	2,56	2,23

Využitie voľného času sme hodnotili z hľadiska počtu respondentov, ktorí zaradovali do svojho týždenného režimu okrem hodín telesnej výchovy aj inú pohybovú aktivitu. Okrem hodín telesnej výchovy sa v priemere 81,15 % študentov FaF UK venovalo aj iným pohybovým aktivitám a priemerných 19,01 % absolvovalo iba hodiny telesnej výchovy, ako ich jedinú pohybovú aktivitu počas týždňa. Porovnaním rokov 2014 a 2019 sme zistili, že záujem študentov o aktívne trávenie voľného času sa mení minimálne (tab. 3). V skupine študentov, ktorí absolvovali iba hodiny telesnej výchovy, a do svojho voľného času nezaraďovali žiadne iné pohybové aktivity sme pri porovnaní roku 2014 a 2019 zaznamenali pokles len o 1,60 %, čo môžeme považovať za zanedbateľný rozdiel (tab. 3).

Tab. 3 Absolvovanie pohybovej aktivity vo voľnom čase študentov FaF UK

Rok sledovania		2014	2015	2016	2017	2018	2019	Priemer roky 2014 - 2019
Odpoď ÁNO	(%)	81,00	82,05	83,78	81,80	76,54	81,70	81,15
Odpoď NIE	(%)	19,90	17,95	16,22	18,20	23,46	18,30	19,01

Z ďalších informácií, ktoré poukazovali na charakter pohybovej aktivity sme vyhodnotili jej frekvenciu (tab. 4) a subjektívne vnímanú intenzitu zaťaženia (tab. 5). Zistili sme, že najviac respondentov (v priemere 63,25 %) sa okrem telesnej výchovy venovalo pohybovej aktivite 1 – 2 krát týždenne a 29,16 % študentov začleňovalo pohybovú aktivitu do svojho režimu okrem hodín telesnej výchovy 3 – 4 krát týždenne. Najmenšia časť respondentov (5,49 %) sa venovala ďalším pohybovým aktivitám 5 a viackrát do týždňa (tab. 4).

Tab. 4 Frekvencia začleňovania pohybovej aktivity študentov FaF UK

Rok prieskumu			2014	2015	2016	2017	2018	2019	Priemer roky 2014 - 2019
PA	0 krát	(%)	0	0	0	0	0	0,61	0,10
	1 - 2 krát		63,68	65,64	65,95	66,5	56,98	60,74	63,25
	3 - 4 krát		29,85	25,13	24,86	26	33,52	35,58	29,16
frekvencia/týždeň	5 a viac krát		5,47	6,15	6,49	4,62	8,38	1,84	5,49

Legenda: PA – pohybová aktivita

Študenti nimi absolvovanú pohybovú aktivitu vykonávanú vo voľnom čase vnímali tak, že za veľmi náročnú považovalo pohybovú aktivitu v priemere 1,13 % respondentov, za stredne náročnú ju považovalo v priemere 1,65 %, a za mierne náročnú až nenáročnú v priemere 2,21 % respondentov (tab. 5).

Tab. 5 Intenzita začleňovanej pohybovej aktivity študentov FaF UK

Rok sledovania			2014	2015	2016	2017	2018	2019	Priemer roky 2014 - 2019
PA intenzita	veľmi náročná	(%)	1,06	0,74	1,38	1,29	1,4	0,88	1,13
	stredne náročná		1,54	1,55	1,77	1,71	1,88	1,43	1,65
	mierna, nenáročná		2,07	1,69	2,69	2,38	2,48	1,97	2,21

Diskusia

Pri otázke týkajúcej sa pomeru sedavých aktivít a chôdze v dennom režime sme u probandov z Farmaceutickej fakulty dospeli k porovnateľnému výsledku so sledovaním, ktoré bolo realizované u študentov tej istej fakulty v roku 2010 (Tibenská, Medeková, 2013). Tieto zistenia poukazujú na pretrvávajúcu nerovnováhu medzi pohybovou aktivitou a statickým zaťažením u študentov farmaceutickej fakulty.

Počet študentov FaF UK, ktorí zaradovali do svojho týždenného režimu okrem hodín telesnej výchovy aj inú pohybovú aktivitu sme konfrontovali s prieskumom Baisovej (2020), ktorý bol realizovaný u študentov Technickej univerzity vo Zvolene a výskumným šetrením Durdovej (2019) realizovaným na Vysokej škole báňské – Technickej univerzite v Ostrave. Prieskumy na FaF UK v Bratislave a Technickej univerzite vo Zvolene trvali niekoľko rokov a prezentované výsledky z prieskumov sú porovnateľné predovšetkým v poslednej fáze prieskumu Durdovej. Na rozdiel od študentov Technickej univerzity, kde záujem o pohybovú aktivitu v priebehu rokov rástol, u našich respondentov bol počas celého prieskumu skôr konštantný. Durdovej šetrenie bolo jednorázové a jeho výsledky sú porovnateľné s našimi.

Z ďalších informácií, ktoré poukazovali na charakter pohybovej aktivity sme vyhodnotili jej frekvenciu a subjektívne vnímanú intenzitu zaťaženia. Podľa očakávania bolo najväčšie percentuálne zastúpenie v skupine študentov, ktorí sa pohybovej aktivite vo svojom voľnom čase venovali 1 – 2x týždenne. V porovnaní s výskumným sledovaním respondentov z tej istej fakulty z roku 2010 (Tibenská, Medeková, 2013) je to približne o 7 % menej študentov. Porovnateľné zmeny sme zaznamenali aj pri vykonávanej pohybovej aktivite 3 – 4x týždenne a 5 a viac x týždenne. Výsledky jasne poukazujú na fakt, že záujem o pohybovú aktivitu u študentov vysokých škôl má klesajúcu tendenciu a naopak stúpa nezáujem o akýkoľvek pohyb. Subjektívne vnímanie vykonávanej pohybovej aktivity bolo porovnateľné so sledovaním z roku 2010 (Tibenská, Medeková, 2013). Nami zistené výsledky sme konfrontovali s prieskumom Bukovej (2018), ktorý bol realizovaný u študentiek vybraných vysokých škôl na východnom Slovensku. Pohybová aktivita našich respondentov sa sústreďovala v súlade so sledovaním Nad'ovej (2018), ktorá sa zamerala na študentov Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach na frekvenciu 1-2x týždenne na rozdiel od respondentov z ďalších fakúlt východného Slovenska (Buková, 2018), kde dominovala skôr nepravidelná pohybová aktivita v priebehu týždňa. Nižšie zastúpenie pohybovej aktivity v týždennom režime vysokoškolákov možno čiastočne vysvetliť časovým obmedzením súvisiacim s ich štúdiom.

Pohybová aktivita mimo hodín telesnej výchovy má u študentov vysokých škôl žiaľ klesajúcu tendenciu. Prevažuje sedavý spôsob života a absentuje pravidelná pohybová aktivita. Študenti si nevedia, alebo nechcú zorganizovať svoj denný režim tak, aby mali priestor aj na vykonávanie pohybovej aktivity vo voľnom čase. Pritom stúpajúci nezáujem o aktívne strávený voľný čas, nesprávny životný štýl a výdobytky modernej doby, ktoré síce zjednodušujú ľudom život, pôsobia negatívne na zdravie a vytvárajú tak priestor pre rozvoj neinfekčných chronických ochorení už v mladom veku. Zistili sme, že veľakrát subjektívny pocit študentov týkajúci sa vykonávania pohybovej aktivity mimo hodín telesnej výchovy nezodpovedá v plnej miere časovým charakteristikám, ktoré majú k dispozícii mimo vyučovania v rámci dňa, resp. týždňa, a ich kondičnej zdatnosti (Tibenská et al., 2019, 2020a,b). Treba mať na pamäti, že pohyb je najjednoduchší a zároveň nenahraditeľný prostriedok na dlhodobé udržanie zdravia (Pavlíková, 2006).

Záver

Z výsledkov prieskumu vyplýva, že pomer sedavých aktivít v dennom režime vysokoškolákov výrazne prevyšoval nad chôdzou. Až štyri pätiny opýtaných respondentov ale uviedlo, že sa okrem hodín telesnej výchovy vo svojom voľnom čase venuje iným pohybovým aktivitám vo frekvencii 1 – 2 krát týždenne s najväčším zastúpením miernej až nenáročnej pohybovej aktivity. Záujem o vykonávanie pohybovej aktivity vo svojom voľnom čase pri porovnaní rokov 2014 – 2019 môžeme považovať za stabilný. Na základe výsledkov nášho prieskumu môžeme konštatovať, že v období rokov 2014 – 2019 študenti výrazne nemenili svoje návyky. Je jednoznačne dokázaný pozitívny prínos pravidelnej a dlhodobej pohybovej aktivity na ľudské zdravie, preto je dôležité študentov na vysokej škole neustále edukovať a motivovať k zdravému životnému štýlu života, ktorého súčasťou je jednoznačne aj pravidelný pohyb.

Literatúra

1. BAISOVÁ, K. 2020. Pohybová aktivita študentiek Technickej univerzity vo Zvolene a hlavné dôvody brániace v ich pravidelnom športovaní. In: *Telesná výchova a šport v živote človeka*. Konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác. Zvolen, s. 98-105. ISBN 978-80-228-3245-8.
2. BLAHUTKOVÁ, M., LEPKOVÁ, H. 2017. Pohyb jako copingová strategie při zvládnání stresu u vysokoškoláků. In: *Vysokoškolská TV a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl*, recenzovaný zborník vedeckých prác. Košice, TU, s. 23-27.

3. BUKOVÁ, A. 2002. Pohybová aktivita v spôsobe života vysokoškoláka. In: *Půlstoletí tělesné výchovy na vysokých školách*. Vědecká konference, Praha: 162-7.
4. BUKOVÁ, A. 2009. Analýza životného štýlu študentov UPJŠ. In: *Sport a kvalita života 2009*, sbírka abstraktů a příspěvků z mezinárodní konference, Brno: 23-30.
5. BUKOVÁ, A. 2018. *Životný štýl a zdravotný stav vysokoškoláčok v reflexii ich športovej aktivity*. Vedecká monografia. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu, 158 s., ISBN 978-80-8152-684-8.
6. BRAY, S. R., BORN, H. A. 2004. Transition to university and vigorous physical activity: Implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health*, 52(4), 181-188,
7. DURDOVÁ, I. 2019. Tělesná výchova a sport vysokoškolské mládeže. In *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2019*. Recenzovaný zborník vedeckých prác. Technická univerzita v Košiciach, Katedra telesnej výchovy, s. 39-45. ISBN 978-80-553-3306-9.
8. GAJDOŠÍK, J., BALÁŠ, J. 2012. Zájem o pohybové aktivity u studentů medicíny Univerzity Karlovy. *Studia Sportiva*, 6(2), 62-69.
9. IZÁKOVÁ, Ž., HRUŠOVSKÁ, K. 2009. Pohybové aktivity ich vplyv, význam a miesto v živote vysokoškolákov. In *Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov: zborník z vedeckej konferencie*. Bratislava: Fakulta matematiky, fyziky a informatiky UK, 2009. s. 45-49.
10. JACOB, E., BROWN, M., LEON, M. 2004. Effects of family structure and parental involvement on adolescent participation in family decisions. *Australian Journal of Sex, Marriage and Family*, 9(2), 74-85.
11. LESLIE, E., SPARLING, P. B., OWEN, N. 2001. University campus settings and the promotion of physical activity in young adults: lesson from research in Australia and the USA. *Health Education*, 101(3), 116-25.
12. NAĐOVÁ, P. 2018. *Úroveň pohybovej aktivity študentov jednotlivých fakúlt Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach*. Diplomová práca. Univerzita Palackého v Olomouci, fakulta tělesné kultúry, 66 s.
13. PAVLÍKOVÁ, A. 2006. Podpora zdravia – pohybová aktivita, súčasť výchovy detí a mládeže. In: *33 dni zdravotnej výchovy Ivana Stodolu*. Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva.
14. PLOTNIKOFF, R. C., COSTIGAN, S. A., WILLIAMS, R. L. et. al. 2015. Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university

- and college students a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(45).
15. PUSKA, P. 2002. Commentary: Physical activity promotion in primary care. *Journal of Epidemiology*, 31, 815-817.
 16. RAČKOVÁ, M. 2017. Voľnočasové aktivity a zdravý životný štýl vysokoškolákov bez závislosti. In: Vysokoškolská TV a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl. TU Košice: 78-83
 17. REED, J., WILSON. D. 2006. Awareness of use of a university recreational trail. *J. Am.College of Health*, 54(4).
 18. SPARLING, P. B.; SNOW, T. K. 2002. Physical activity patterns in recent college alumni. *Res. Quart. for Exercise and Sport*, 73, 200-05.
 19. TIBENSKÁ, M., MEDEKOVÁ, H. 2013. Životný štýl, pohybová aktivita a zdravie študentiek Farmaceutickej fakulty UK. Vedecký zborník „Od výskumu k praxi v športe 2013. Slovenská technická univerzita V Bratislave, Strojnícka fakulta, Centrum jazykov a športu, s. 313-319.
 20. TIBENSKÁ, M., LUDVIG, D, NAGYOVÁ, L. 2019. Zmeny vybraných motorických ukazovateľov študentov Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. *Telesná výchova & šport*, 29(1), 32-36.
 21. TIBENSKÁ, M., LUDVIG, D., NAGYOVÁ, L. 2020a. Úroveň a zmeny telesnej zdatnosti študentiek Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. *Telesná výchova & šport*, 30(4), 13-17.
 22. TIBENSKÁ, M., LUDVIG, D., NAGYOVÁ, L. 2020b. Indikátory motoriky študentiek Farmaceutickej fakulty UK v Bratislave počas dvojročného sledovania. In *Žiak, pohyb, edukácia*. Vedecký zborník 2020. [elektronický dokument], s. 458-465, ISBN 978-80-223-5013-6.
 23. WHO. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Švajčiarsko: World Health Organization, 2010. Dostupné na internete: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1

Summary

Interest in physical activities performed in free time among students from the Faculty of Pharmacy, Comenius University in Bratislava

Martina Tibenská, & Lenka Nagyová

The purpose of the research was to point out several questions related to the lifestyle of university students in the context of their exercise and sports activities. The findings regarding of the lifestyle and selected aspects of physical activity of female and male students of the Faculty of Pharmacy, Comenius University Bratislava are presented. The research group consisted of 1093 respondents (898 girls and 195 boys) with an average age of 19.25 ± 0.93 years. The ad hoc questionnaire was used to obtain empirical data. The results were interpreted at the level of percentage analysis. The fundamental finding of the survey was a significant disproportion between sedentary activities and walking during the day of students at the university. Currently, 81.15% of respondents engaged in physical activity in their free time. In addition to physical education, the largest percentage of respondents participated in other physical activity 1 – 2 times a week, while the category of moderate to easy intensity was the most represented.

Keywords: university students, physical activities, free time activities.

PaedDr. MARTINA TIBENSKÁ, PhD. – na Katedre telesnej výchovy a športu sa zaoberá problematikou pohybovej aktivity vysokoškolákov a zdravotnej telesnej výchovy.

Mgr. LENKA NAGYOVÁ, PhD. – na Katedre telesnej výchovy a športu sa venuje skupinovým cvičeniam, vodnej turistike a problematike zdravého životného štýlu.