

Záujem o pohybové aktivity a motívy k športovaniu študentov Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave

Martina Tibenská¹, Lenka Nagyová¹

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Farmaceutická fakulta

Abstrakt:

V príspevku sa autorky zamerali na problematiku životného štýlu študentiek a študentov Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave (FaF UK). Autorky sa zaoberali vzťah študentiek a študentov k pohybovej aktivite vykonávanej v ich voľnom čase z rôznych aspektov. Výskumný súbore tvorilo 1093 respondentov (898 dievčat a 195 chlapcov) s priemerným vekom $19,25 \pm 0,93$ rokov. Empirické údaje boli získané pomocou *ad hoc*-dotazníka. Získané výsledky boli interpretované v úrovni percentuálnej analýzy. Študenti FaF UK sa vo svojom voľnom čase venujú pohybovej aktivite prevažne na rekreačnej úrovni. Z hľadiska dominujúcich pohybových aktivít bola na prvom mieste pešia turistika, nasledoval beh, bicyklovanie, chôdza a korčuľovanie. Nedostatok času bol uvedený ako hlavný dôvod, kvôli ktorému študenti nešportujú. Zdravie a korekcia telesnej hmotnosti patrili medzi primárne dôvody, prečo by pohybovú aktivitu začlenili do svojho denného alebo týždenného režimu.

Kľúčové slová: Vysokoškóľáci, pohybové aktivity, voľnočasové aktivity, motivácia.

Doba, v ktorej žijeme prináša vyššie nároky na človeka po stránke pracovnej, sociálnej ale aj psychickej. Zanedbanie starostlivosti o zdravie a absencia pravidelnej pohybovej aktivity môže mať za následok neodvratiteľné zvyšovanie chorobnosti ľudí v čoraz mladšom veku (Kružliak, Baisová, Schmidtová, 2019; Bendíková, 2021). Svetová zdravotnícka organizácia v roku 2020 aktualizovala smernice týkajúce sa fyzickej aktivity a sedavého spôsobu života pre široké spektrum vekových skupín. Špecifikovala odporúčanú frekvenciu, intenzitu a dĺžku vykonávania pohybovej aktivity v týždennom režime s akcentom na fakt, že akákoľvek pohybová aktivita je lepšia ako sedentarizmus a inaktivita (Bull et al., 2020). Je preto zrejmé, že pohybová aktivita v akejkoľvek svojej podobe by mala byť súčasťou nášho života.

Obdobie vysokoškóľského štúdia je považované za kľúčové obdobie, v ktorom si mladí dospelí osvojujú vzorce správania na celý život, či už sú zdravé alebo nezdravé. Vysoké školy majú v dnešnej dobe možnosti poskytnúť študentom veľký výber pohybových aktivít v rámci výučbového procesu ale aj voľného času tak, aby mohli rozvíjať, prípadne si udržiavať fyzickú kondíciu (Hromádka, 2024). Mladí ľudia pri prechode na vysokú školu prestávajú byť plne závislí od svojich rodičov, zároveň preberajú zodpovednosť za svoje konanie v plnej miere.

Patrí k tomu aj zodpovednosť za svoje zdravie (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).

Nezanedbateľnou časťou dňa, resp. týždňa je voľný čas, ten je považovaný za významnú súčasť života každého jednotlivca. V ranom veku ovplyvňuje obsahovú stránku voľného času rodina a v neskoršom období je to škola a rovesníci (Jacob et al., 2014; Michal, 2017). Dôležitú úlohu v dennom režime študentov na vysokej škole zohráva okrem iného pravidelná pohybová aktivita, ktorá prináša osobám s rôznym zdravotným stavom fyzický, sociálny a mentálny úžitok. Tieto skutočnosti potvrdzuje vo svojej práci Buková (2018). Súčasná generácia vysokoškolákov žije odlišným spôsobom než predchádzajúce generácie (Blahutková, Lepková, 2017). Obdobie konca adolescence a skorej dospelosti, ktoré študenti strávia štúdiom na vysokej škole je poslednou možnosťou pre študenta oboznámiť sa o pozitívnom vplyve pravidelne vykonávanej pohybovej aktivity na ľudské zdravie na úrovni ako teoretickej tak aj praktickej skúsenosti. Pre pedagógov je to zase posledná šanca ako možno pozitívne vplývať na študenta prostredníctvom telesnej výchovy ako predmetu a jej obsahu, aby si sám našiel k pohybu vzťah. Aby sa naučili zmysluplne a pre svoje zdravie prospešne tráviť svoj voľný čas. Dôležité je tiež, aby nadobudnuté zdravé návyky a vzťah k celoživotnej pohybovej aktivite odovzdávali ďalším generáciám (Kružliak, Baisová, Schmidtová, 2019; Bendíková, 2021).

Cieľ

Cieľom prieskumu bola analýza záujmu a úrovne pohybovej aktivity vykonávanej študentkami a študentmi Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave v ich voľnom čase. Zistiť dôvody ich nešportovania a rovnako dôvody za ktorých by športovať začali.

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). Priemerný vek zúčastnených študentov bol $19,25 \pm 0,93$ rokov (tab. 1).

Tab. 1 Počet zapojených respondentov - študentov FaF UK v Bratislave

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 tvorený dvomi otvorenými a dvomi zatvorenými otázkami. Rozdelený bol na dve časti. Prvá bola zameraná na úroveň vykonávanej pohybovej aktivity v ich súčasnosti a minulosti v týždennom režime respondentov. Rovnako nás zaujímala preferencia nimi vykonávanej pohybovej aktivity. V druhej časti sme sa zamerali na otázky týkajúce sa problematiky pohybovej inaktivity mimo hodín telesnej výchovy, a zaujímal nás aj dôvod, prečo pohybovú aktivitu mimo hodín telesnej výchovy študenti nevykonávali, a za akých podmienok by začali. Výsledky dotazníka uvádzame v tabuľkách a obrázkoch. Odpovede študentov sú vyjadrené percentuálne.

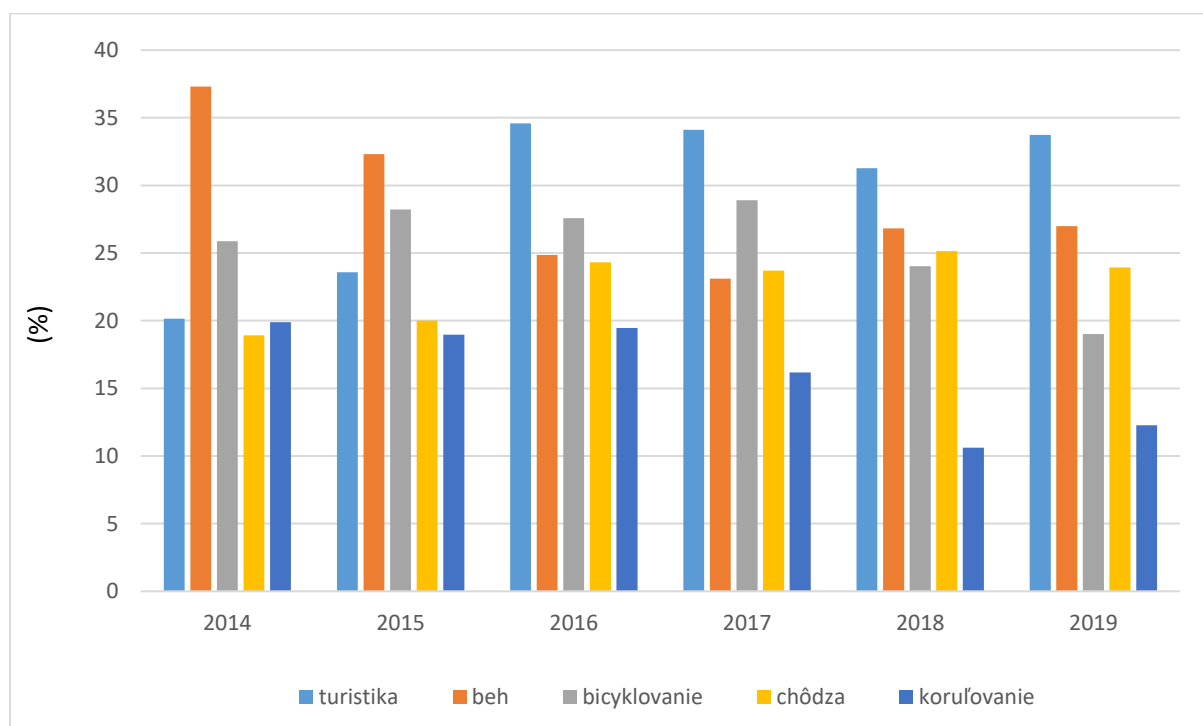
Výsledky

Zistili sme, že takmer štyri pätiny opýtaných študentov uviedlo, že okrem telesnej výchovy, ktorú absolvovali ako povinne voliteľný predmet zarad'ovalo do svojho pohybového režimu aj ďalšie pohybové aktivity. Porovnali sme zmeny, ktoré v absolvovaní športových aktivít nastali voči ich minulosti. Z výsledkov prieskumu sme zistili, že v ich súčasnosti respondenti výraznou väčšinou deklarovali svoje zapojenie do športu na rekreačnej úrovni, v priemere to bolo 76,54 % (tab. 2). Percentuálne zastúpenie rekreačne športujúcich študentov FaF UK v Bratislave osciloval medzi priemernou hodnotou 81,0 % a 72,09 %. Výkonnostná úroveň bola podľa očakávania zastúpená v najmenšom počte, a to od priemerných 3,78 % do 0,56 %. Zastúpenie nešportujúcich respondentov bolo v súčasnosti študentov v priemere 21,35 % (tab. 2) s tendenciou nárastu. V minulosti študentov bolo v porovnaní s ich súčasnosťou v priemere o 8,48 % viac výkonnostne športujúcich respondentov. Zato rekreačných športovcov bolo v porovnaní so súčasnosťou študentov v priemere o 0,83 % menej a nešportujúcich bolo menej až o 8,12 % (tab. 2).

Tab. 2 Úroveň pohybovej aktivity študentov FaF UK v Bratislave

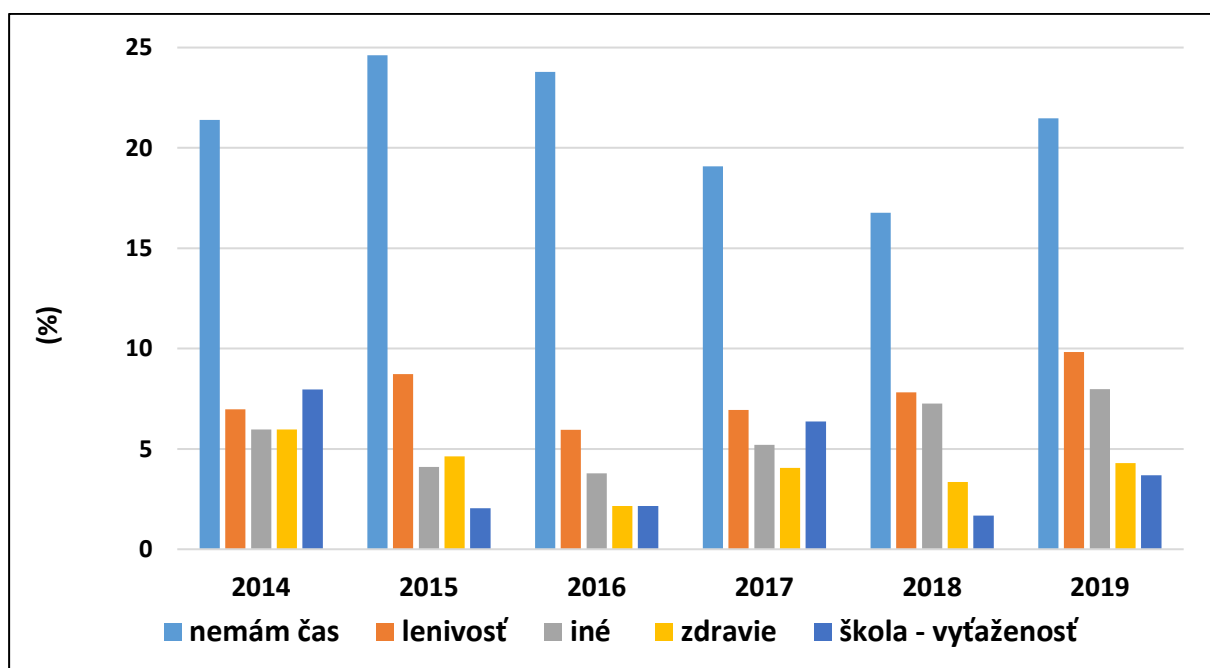
Rok			2014	2015	2016	2017	2018	2019	Priemer							
			roky 2014-2019													
Súčasnosť	študenta	Výkonnostná úroveň	2,49	1,03	3,78	1,73	0,56	3,07	2,11							
		Rekreačná úroveň								78,6	80	72,98	74,57	81	72,09	76,54
		Nešportujem								18,91	18,97	23,24	23,7	18,44	24,84	21,35
Minulosť	študenta	Výkonnostná úroveň	9,45	6,67	12,97	10,4	15,24	8,59	10,55							
		Rekreačná úroveň								79,6	79,48	74,06	80,93	70,79	72,39	76,21
		Nešportujem								10,95	13,85	12,97	8,67	13,97	19,02	13,24

V súvislosti s vykonávaním pohybovej aktivity respondentov v ich minulosti a súčasnosti nás zaujímalo akej pohybovej aktivite dávajú prednosť v rámci svojho voľného času (obr. 1). Z hľadiska poradia dominujúcich pohybových aktivít bola na prvom mieste „pešia turistika“ (v priemere 29,62 %). Za ňou nasledoval „beh“ (v priemere 28,57 %), „bicyklovanie“ (v priemere 25,60 %), „chôdza“ (v priemere 22,67 %), a na poslednom mieste bolo „korčuľovanie“ (v priemere 16,23 %).



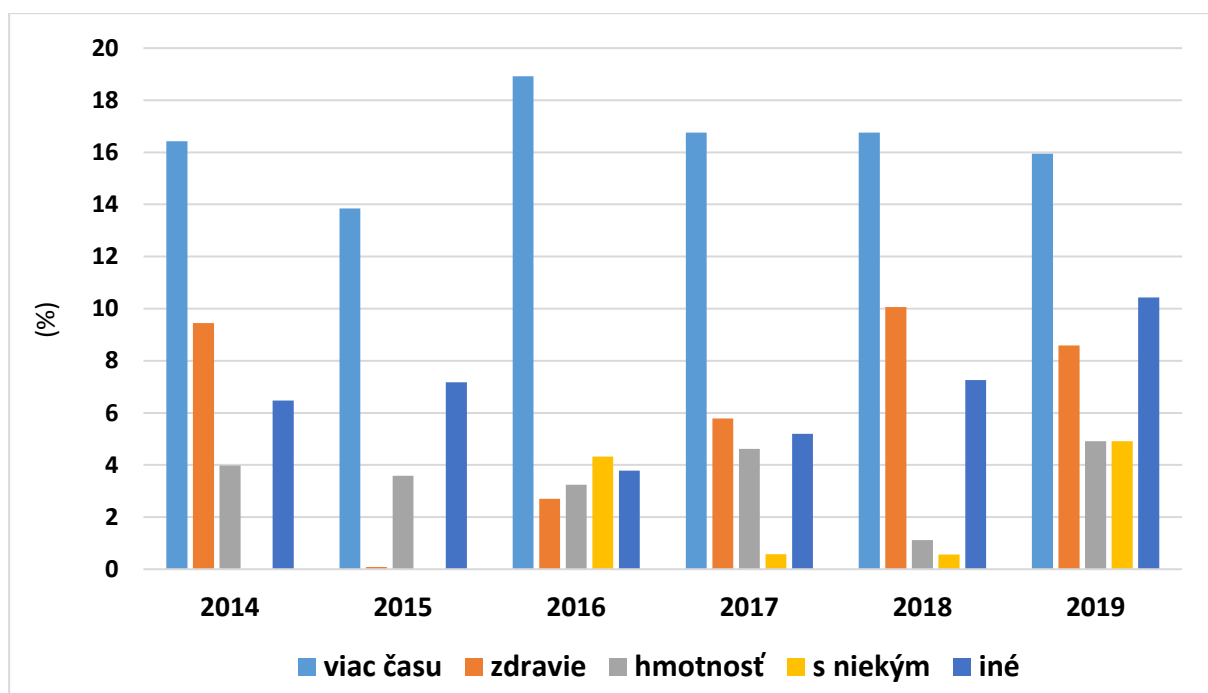
Obr. 1 Preferencia druhu pohybovej aktivity respondentov z FaF UK

Vzhľadom k tomu, že boli medzi našimi repondentami aj študentky a študenti, ktorí nešportujú, zaujímali nás dôvody prečo je tomu tak. Uvádzame päť najčastejšie sa vyskytujúcich dôvodov. Dominantným dôvodom, ktorý deklarovalo v priemere 21,18 % respondentov bol „nedostatok času“, druhým najfrekventovanejším bola „lenivosť“ (7,70 %). Ďalším dôvodom v poradí boli tzv. „iné, bližšie nešpecifikované dôvody“ (5,72%). Štvrtým najčastejšie uvádzaným dôvodom v poradí boli „zdravotné problémy“ (4,07 %). Vysokoškooláci ako posledný z piatich najčastejších dôvodov uviedli „vyťaženosť v škole“ (3,98 %) (obr. 2).



Obr. 2 Najčastejšie uvedené dôvody nešportovania študentov FaF UK v Bratislave

V nadväznosti na predchádzajúcu otázku sme sa respondentov pýtali na dôvody, za ktorých by začali športovať. Tak ako v predchádzajúcich častiach, najviac zastúpenou odpoveďou (16,44 %) bolo „viac času“. Ďalšími dôvodmi v poradí boli „iné, bližšie nešpecifikované dôvody“ (6,72 %), „zdravie“ (6,11 %), „korekcia telesnej hmotnosti“ (3,58 %) a posledným uvedeným dôvodom, pre ktorý by išli športovať, bol „ak by mali s kým ísť“ (1,73 %) (obr. 3).



Obr. 3 Najčastejšie uvedené dôvody, pre ktoré by študenti FaF UK začali športovať

Diskusia

Pri otázke týkajúcej sa preferencie druhu pohybových aktivít, ktorým sa respondenti venovali v rámci svojho voľného času sme podobne ako v sledovaní Hromádku (2024) zaznamenali medzi piatimi najčastejšie sa vyskytujúcimi pohybovými aktivitami pešiu turistiku, prechádzky, resp. kondičnú chôdzu a bicyklovanie. U našich respondentov bol vyšší záujem aj o beh a korčuľovanie, na rozdiel od výsledkov spomínaného autora, kde študenti uprednostňovali tenis, golf, zdravotné cvičenia a športové hry. Výsledky nášho sledovania mali však podobnú skladbu preferencií s výberom skôr individuálnych pohybových aktivít, tak ako prezentovala vo svojej práci Ďurčová (2015) na Vysokom učení technickom v Brne. Sledovanie Durdovej (2019) potvrdzuje širšie zameranie študentov Technickej univerzity v Ostarve. Prednosť dávajú z individuálnych športov kondičnej kulturistike a aerobiku. Väčší záujem však majú o kolektívne športy (bedminton, florbal, volejbal, futbal, stolný tenis). V práci zaznamenal Broďáni et al. (2019) s narastajúcim vekom ústup záujmu o športové hry. Adolescenti v tomto období preferovali predovšetkým kondičné posilňovanie, aerobik, spinning a v ďalšej úrovni zaujmu bolo bicyklovanie.

Ďalšia otázka, ktorá mala odhaliť úroveň vykonávanej športovej aktivity sme pri porovnaní našich výsledkov z posledných rokov a sledovania z roku 2010 zistili, že sa študenti v súčasnosti venujú v priemere o 6,82 % menej pohybovým aktivitám na rekreačnej úrovni a žiaľ v priemere o 4,43 % je viac študentov, ktorí nešportujú vôbec. Študenti na vysokej škole

si žiaľ nevedia, alebo nechcú zorganizovať svoj čas tak, aby mali čas a priestor na štúdium a aj aktívne trávený voľný čas. Problém vidíme však už v rodine. Ak rodičia nevedú aktívny život vo svojom voľnom čase, nepriamo nepriaznivo k tomu vedú aj svoje deti.

Zaujímali nás aj dôvody prečo študentky a študenti FaF UK v Bratislave nešportujú. Výsledky našich sledovaní z roku 2010 a z roku 2019 sa zhodujú v skladbe najčastejších odpovedí. Na prvom mieste bol nedostatok času a v tej súvislosti aj študijné povinnosti, nasledovala lenivosť a zdravotné problémy. Tieto zistenia sú konzistentné so závermi viacerých sledovaní (Baisová, 2009; Lenková et al., 2009), rovnako však korešpondujú aj s vyťaženosťou študentov v rámci štúdia na farmaceutickej fakulte.

V nadväznosti na predchádzajúcu otázku sme sa respondentov pýtali na dôvody, kvôli ktorým by začali športovať. U našich respondentov bolo medzi päticou najčastejších odpovedí: ak by mali viac času, iné podmienky, zdravie, estetické činitele, ako korekcia postavy, a ak by mali ísť s kým športovať. Tieto výsledky sú totožné s vyjadreniami študentov tej istej fakulty z roku 2010 (Tibenská, Medeková, 2013). Pri porovnaní so sledovaním Naďovej (2018) sme zaznamenali zhodu v odpovedi týkajúcej sa zdravia a korekcie telesnej hmotnosti ako dôvody, kvôli ktorým by začali športovať. V ostatných spomenutých dôvodoch sa preferencie líšili.

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 nezájem o aktívne strávený voľný čas, nesprávny životný štýl a výtobytky modernej doby, ktoré síce zjednodušujú ľuďom život, pôsobia negatívne na zdravie a vytvárajú tak priestor pre rozvoj neinfekčných ochorení už v mladom veku. Treba mať na pamäti, že pohyb je tým najjednoduchším a zároveň nenahraditeľným prostriedkom na dlhodobé udržanie zdravia.

Záver

Z hľadiska poradia dominujúcich pohybových aktivít u študentov FaF UK v Bratislave bola na prvom mieste zaznamenaná pešia turistika. Ďalej sme sledovali úroveň vykonávanej pohybovej aktivity v súčasnom období a minulosti respondentov. Z výsledkov prieskumu sme zistili, že v súčasnosti respondenti výraznou väčšinou deklarovali svoje zapojenie do športu na rekreačnej úrovni. Výkonnostná úroveň bola zastúpená v najmenšom počte. Nárast bol zaznamenaný v radoch nešportujúcej skupiny vysokoškolákov v porovnaní s ich minulosťou. V minulosti respondentov bolo v porovnaní s nimi popisovanou súčasnosťou viac výkonnostne športujúcich študentov. Rekreačných športovcov bolo ale v porovnaní s respondentmi

popisovanou súčasnosťou menej a nešportujúcich bolo dokonca výrazne menej. Z piatich najčastejšie uvedených dôvodov prečo respondenti nešportujú bol na prvom mieste „nedostatok času“. Študenti FaF UK by začali športovať, ak by mali „viac času“, zo „zdravotných dôvodov“, kvôli „korekcii telesnej hmotnosti“, a „ak by mali kamaráta alebo partnera“ na spoločné športovanie. Vzhľadom k tomu, že je jednoznačne dokázaný pozitívny prínos pravidelnej a dlhodobej pohybovej aktivity na ľudské zdravie, je dôležité študentov na vysokej škole neustále usmerňovať a podnecovať ich záujem o pohyb v akejkoľvek podobe tak, aby sa stal neoddeliteľnou súčasťou ich denného režimu.

Literatúra

1. BAISOVÁ, K. 2009. Šport a pohyb v hodnotovej orientácii vysokoškolákov technickej univerzity vo Zvolene. In *Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov*: zborník z vedeckej konferencie. Bratislava: Fakulta matematiky, fyziky a informatiky UK, 2009. s. 56-61.
2. BENDÍKOVÁ, E. 2021. Physical and sports education as a means of forming a relationship to lifelong physical activity and health. *Acta Salut Vitae*, 9(2),
3. BLAHUTKOVÁ, M., LEPKOVÁ, H. 2017. Pohyb jako copingová strategie při zvládání stresu u vysokoškoláků. In: *Vysokoškolská TV a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl*, recenzovaný zborník vedeckých prác. Košice, TU. S. 23-27.
4. BROŽÁNI, J., ŠUTKA, V., ŠIŠKA, L. 2019. Zájmové preferencie adolescentov o jednotlivé oblasti športových aktivít. *Studia Kinanthropologica*, XX, (1), s. 9-15.
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. BULL, F. C., AL-ANSARI, S. S., BIDDLE, S., et al. 2020. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
7. DURDOVÁ, I. 2019. Tělesná výchova a sport vysokoškolské mládeže. Recenzovaný zborník vedeckých prác – *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2019*. Technická univerzita v Košiciach, s. 39-45.
8. ĎURČOVÁ, I. 2015. *Analýza životního stylu vysokoškolských studentů z pohledu pohybové aktivity*. Bakalárska práca, Brno: Vysoké učení technické v Brně. Fakulta podnikatelská. 86 s.

9. HROMÁDKO, S. 2024. *Monitoring pohybovej aktivity a športových preferencií u vysokoškolských študentov*. Bakalárska práca, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta telesné kultúry. 61 s.
10. JACOB, E., BROWN, M., LEON, M. 2014. 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. KRUŽLIAK, M., BAISOVÁ, K., SCHMIDTOVÁ, J. 2019. *Vplyv výberovej telesnej výchovy na vývoj postojov a názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na pohybovú aktivitu, šport a telesnú výchovu počas štúdiu*. Vedecká monografia, Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu. 142 s.
12. LENKOVÁ, R., DRAČKOVÁ, D., RUBICKÁ, J. 2009. Pohybová aktivita vysokoškoláčok vo voľnom čase a ich motivácia. In *Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov: Zborník z vedeckej konferencie*. Bratislava: Fakulta matematiky, fyziky a informatiky UK, s. 40-44.
13. NAĐOVÁ, P. 2018. *Úroveň pohybovej aktivity študentov jednotlivých fakúlt Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach*. Diplomová práca. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta telesné kultúry, Katedra spoločenských vied v kinantropológii, 66 s.
14. 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
15. 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.

Summary

Interest in physical activities and motives for participate in sports among students from the Faculty of Pharmacy, Comenius University Bratislava

Martina Tibenská, & Lenka Nagyová

In the article, the authors focused on the issue of lifestyle of female and male students of the Faculty of Pharmacy of Comenius University in Bratislava (FaF UK). The authors focused on the relationship of female and male

students to physical activity performed in their free time from various aspects. The research group consisted of 1093 respondents (898 girls and 195 boys) with an average age of 19.25 + 0.93 years. Empirical data were obtained using an ad hoc questionnaire. The obtained results were interpreted at the level of percentage analysis. The students at the Fpharm CU engage in physical activity in their free time mostly on a recreational level. In terms of dominant physical activities, hiking was in first place, followed by running, cycling, walking and skating. They mentioned lack of time reason why they did not play sports. On the other hand, health and body weight correction were found among primary reasons for which the students would include physical activity in their daily or weekly regime.

Keywords: University students, physical activities, motivation.

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.