

STUDENČIŲ POŽIŪRIO Į FIZINĮ AKTYVUMĄ IR SVEIKATĄ KAITA

Rasa Šulnienė

Kauno technologijos universitetas

Įvadas

Šiuolaikinis ugdymo procesas sukelia psichoeemocinę įtampą, nėra protinio ir fizinio darbo pusiausvyros. Dėl stresų ir menkos fizinės veiklos padažnėjo studentų nusiskundimų sveikata (Stock, Wille, Kramer, 2001; Bray, Bora, 2004). Lietuvos studentų fizinė būklė tyrinėjama nuolat (Genevičius, Mertinas, Tinteris, 1999; Jurgutienė, Minklevičius, Gedminas, 2002; Poteliūnienė, Tamošauskats, Karoblis, 2003; Poteliūnienė, Kudaba, 2007). Mokslininkai nustatė, kad atskiri fizinio išsivystimo ir fizinio parengtumo rodikliai per pastaruosius 10–15 metų išliko stabilūs ar turėjo tendenciją prastėti. Tvirtinama, kad sveikos gyvensenos ir judėjimo aktyvumui įtakos turi įvairūs veiksniai. Vienas iš tokių yra nesusiformavęs fizinės saviugdos poreikis (Poteliūnienė, Kudaba, 2007). Mokslininkų nustatyta, kad baigę mokyklą jaunuoliai sportuoja mažiau nei mokydami jėgoje (Von Bothmer, Fridlund, 2005; Bray, Bora, 2004). Atlikta nemažai moksleivių vertybinių orientacijų reitingo tyrimų (Kardelis, Šukys, 2001), iš kurių aiškėja pozityvus moksleivių požiūris į vertybes. Sveikata traktuojama kaip reikšmingiausia ir kartu svarbiausia vertybė. Tačiau moksliniai tiriamieji darbai (Zuoženė, 1998) rodo nepakankamą moksleivių fizinį aktyvumą ir neigiamą požiūrį į kūno kultūrą.

Ryšiai tarp sveikatos, kasdienio fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo yra kompleksiniai, todėl aktualu tirti, kaip keitėsi į aukštąją mokyklą atėjusių pirmo kurso studentų fizinė būklė, ar šie pokyčiai yra esminiai, ar šiuolaikinės studijos, gyvenimo sąlygos daro neigiamą įtaką studentų fizinei būklei.

Tyrimo tikslas – nustatyti KTU studentų požiūrio kaitą į fizinį aktyvumą, jo ryšį su sveikata.

Tyrimo uždaviniai: įvertinti studentų sveikatos požiūrio kaitą, taikant modifikuotą tarptautinio fizinio aktyvumo (IPAQ) klausimyną; įvertinti studentų sveikatos kaitos ryšį su fiziniu aktyvumu, taikant modifikuotą tarptautinio fizinio aktyvumo (IPAQ) klausimyną.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, tyrimo duomenų kiekybinė analizė.

Tyrimo metodika ir organizavimas

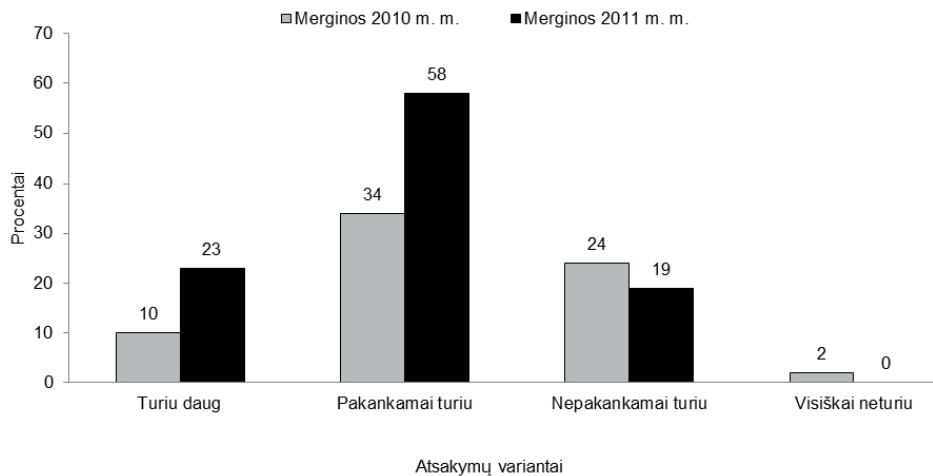
Organizuota anketinė apklausa pagal modifikuotą tarptautinio fizinio aktyvumo (IPAQ) klausimyno trumpąją versiją (Ainsworth, Levy, 2004). Anketa skirta epidemiologiniams tyrimams atlikti, tarptautinio masto tyrimo duomenims palyginti vertinant su sveikata susijusį fizinį aktyvumą. Tarptautinis fizinio aktyvumo klausimynas (IPAQ) yra sveikatos, susijusios su fizine veikla, vertinimo priemonė, tinkanti gyventojų sveikatai sekti ir kai kuriems su ja susijusiems tyrimams atlikti. IPAQ skirtas gyventojų fizinio aktyvumo lygiams kontroliuoti vykdant 18–69 metų amžiaus gyventojų epidemiologinius tyrimus. Visi klausimai atviro tipo. Fizinio aktyvumo klausimyną sudaro trys dalys. Pirmojoje dalyje studentės turėjo pateikti žinias apie savo sveikatą (prašyta atsakyti, ar pakanka žinių, iš kur jų gaudavo), antrojoje – įvertinti savo fizinį aktyvumą, trečioje – pateikti savo požiūrį į bendrąjį fizinį aktyvumą ir fizinio aktyvumo ryšį su sveikata. Metodikos vidinė konsistencija patikrinta Cronbach alfa rodikliu (0,73).

Tyrimui taikytas atsitiktinės atrankos metodas. Apklausa vykdyta 2010 m. kovo–balandžio, 2011 m. spalio–lapkričio mėnesiais. Iširtos 187 Kauno technologijos universiteto pirmo kurso studentės (merginos), kurių amžiaus vidurkis $19 \pm 0,36$ metų.

Tyrimo duomenų analizė atlikta Excel 2003 programa. Apskaičiuotas procentinis atsakymų į anketos klausimus dažnis. Atsakymų dažnio skirtumų patikimumas tarp grupių vertintas pagal χ^2 (Chi kvadrato) kriterijų. Skirtumai laikyti patikimais, jei paklaidos tikimybė buvo mažesnė, nei 0,05 ($p < 0,05$).

Tyrimo rezultatai

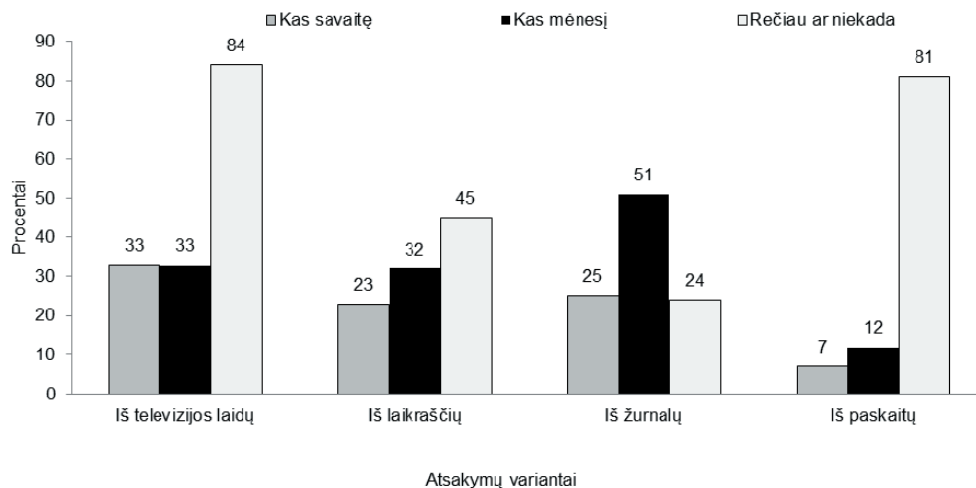
Į anketoje pateiktą klausimą – „Ar turite žinių, kaip sveikai gyventi?“ – atsakymai pasiskirstė taip: pakankamai turi 34 proc. 2010 m.m. apklaustų merginų ir 58 proc. 2011 m.m. tirtų merginų (1 pav.). 10 proc. 2010 metais ir 23 proc. 2011 metais apklaustų merginų mano, kad žinių turi daug. Tačiau 24 proc. 2010 m.m. apklaustų merginų ir 19 proc. 2011 m.m. merginų mano, kad žinių apie sveiką gyvenseną turi nepakankamai ($p < 0,05$), visiškai neturi – 2 proc. 2010 m.m., 2011 m.m. tiriamųjų atsakymuose pastarojo teiginio nerasta.



1 pav. Ar turite žinių, kaip sveikai gyventi? ($p < 0,05$)

Į anketoje pateiktą klausimą – „Kaip dažnai per paskutiniuosius 12 mėn. Jūs gaudavote žinių apie sveikatą iš šių šaltinių?“ – 2010 mokslo metais apklaustos merginos nurodė (2 pav.) kas savaitę gaunančios informacijos iš tokių šaltinių: 33 proc. iš televizijos laidų, 23 proc. iš laikraščių, 25 proc. iš

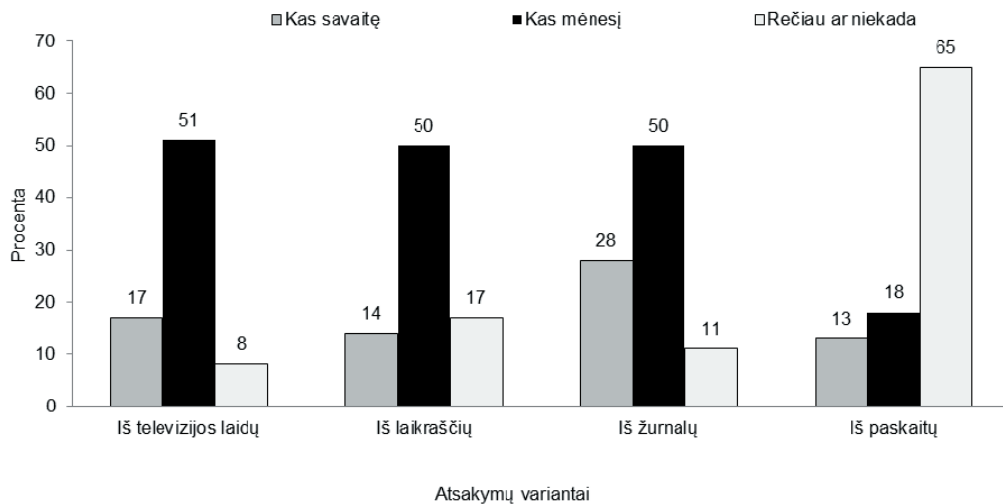
žurnalų, 7 proc. iš paskaitų. Kas mėnesį – 33 proc. iš televizijos laidų, 32 proc. iš laikraščių, 51 proc. iš žurnalų, 12 proc. iš paskaitų. Rečiau ar niekada – 84 proc. iš televizijos laidų, 45 proc. iš laikraščių, 24 proc. iš žurnalų, 81 proc. iš paskaitų ($p < 0,05$).



2 pav. Žinių apie sveikatą šaltiniai ir gaunamos informacijos dažnumas (2010 m. apklausos rezultatai) ($p < 0,05$)

Į tą patį klausimą 2011 mokslo metais apklaustos merginos atsakė taip (3 pav.): kas savaitę informaciją gauna 17 proc. iš televizijos laidų, 14 proc. iš laikraščių, 28 proc. iš žurnalų, 13 proc. iš paskaitų. Kas mėnesį – 51 proc. iš televizijos laidų, 50 proc. iš

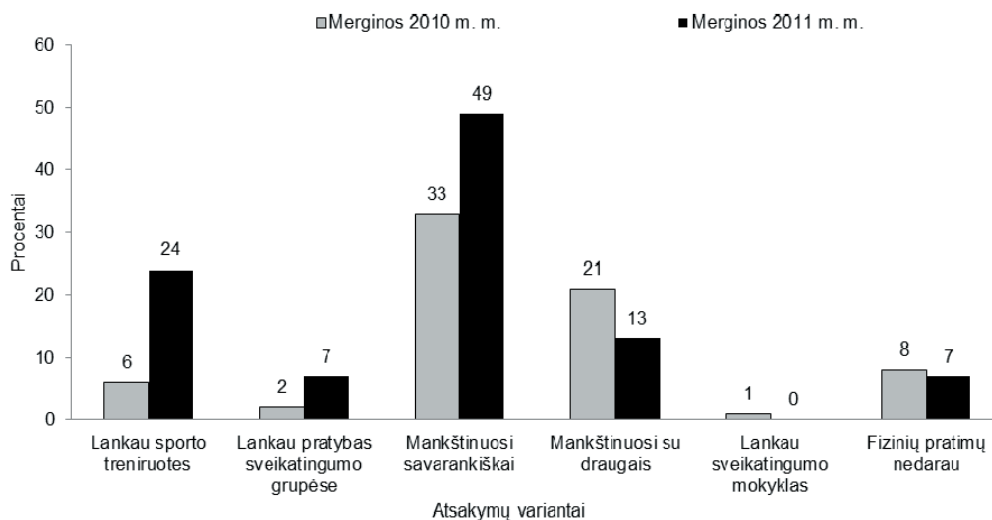
laikraščių, 50 proc. iš žurnalų, 18 proc. iš paskaitų. Rečiau ar niekada – 8 proc. iš televizijos laidų, 17 proc. iš laikraščių, 11 proc. iš žurnalų, 65 proc. iš paskaitų ($p < 0,05$).



3 pav. Žinių apie sveikatą šaltiniai ir informacijos dažnumas
(2011 m. apklausos rezultatai) ($p < 0,05$)

2010 mokslo metais apklaustų merginų atsakymų į anketoje pateiktą klausimą – „Kokią sporto ar kūno kultūros formą Jūs pasirenkate laisvalaikiu?“ – sklaida: sporto treniruotes lanko 6 proc. merginų, pratybas sveikatingumo grupėse – 2 proc., mankština savarankiškai 33 proc. merginų, mankština su draugais – 21 proc., fizinių pratimų nedaro 8 proc.

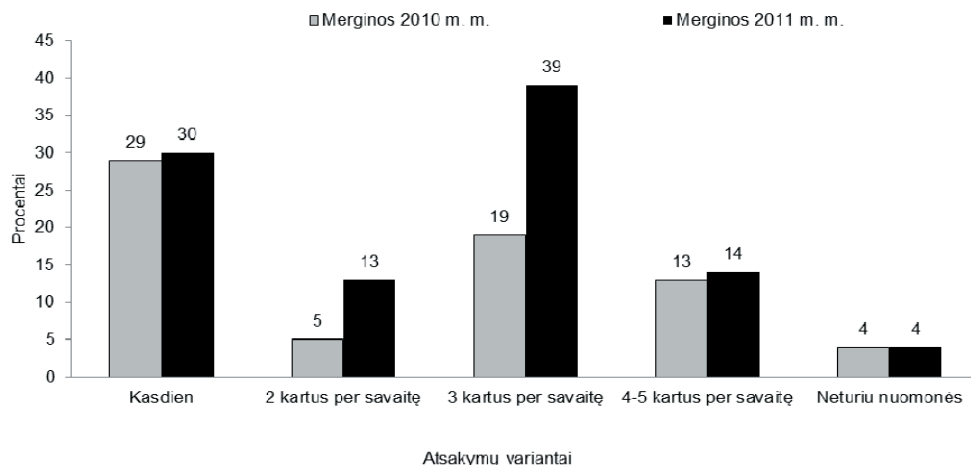
merginų (4 pav.). 2011 mokslo metais apklaustų merginų atsakymai: sporto treniruotes lanko 24 proc. merginų, pratybas sveikatingumo grupėse – 7 proc. merginų, mankština savarankiškai 49 proc. merginų, mankština su draugais – 13 proc., fizinių pratimų nedaro 7 proc. merginų (4 pav.) ($p < 0,05$).



4 pav. Laisvalaikiu pasirenkama sporto ar kūno kultūros formų sklaida ($p < 0,05$)

Reikšdamas nuomonę, kiek kartų per savaitę reikėtų mankštintis, kad pagerėtų sveikata (5 pav.), 2010 m. tyrimo dalyvės atsakė: kasdien (29 proc.), du kartus per savaitę (5 proc.), tris kartus per savaitę (19 proc.), 4–5 kartus per savaitę (13 proc.), 4 proc.

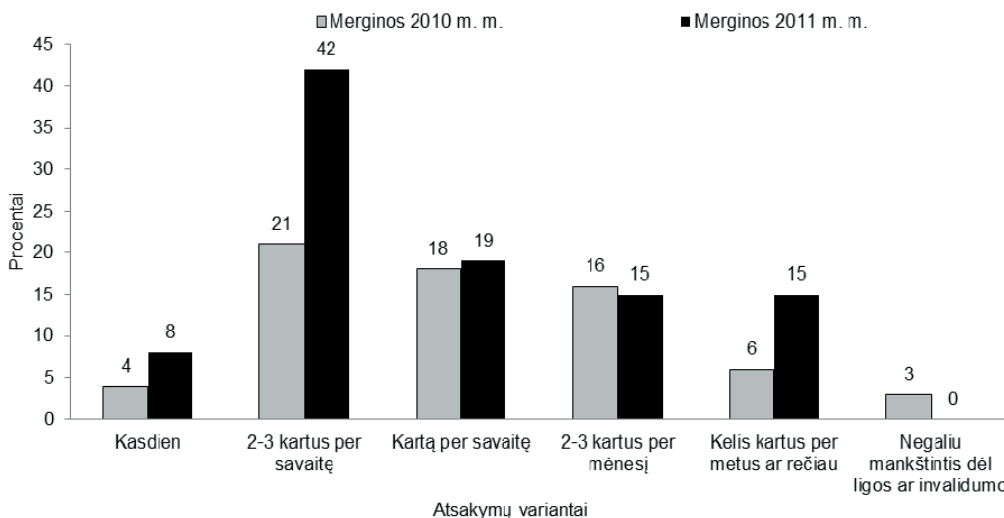
neturi nuomonės (5 pav.). 2011 m. apklausos sklaida (5 pav.): 30 proc. – kasdien, 13 proc. – du kartus per savaitę, 29 proc. – tris kartus per savaitę, 14 proc. – 4–5 kartai per savaitę, 4 proc. – neturi nuomonės ($p < 0,05$).



5 pav. Nuomonių dėl mankštinimosi dažnumo sklaida ($p < 0,05$)

Į anketoje pateiktą klausimą – „Ar dažnai laisvalaikiu mankštinatės mažiausiai 30 min taip, kad pagerėtų kvėpavimas ir suprakaituotumėte?“ – 4 proc. 2010 m. apklaustų merginų atsakė – kasdien, 21 proc. 2–3 kartus per savaitę, 18 proc. kartą per savaitę, 16 proc. 2–3 kartus per mėnesį, 6 proc. ke-

lis kartus per metus, 3 proc. negali mankštintis dėl ligos (6 pav.). 2011 m. apklausos rezultatų sklaida: 8 proc. – kasdien, 42 proc. 2–3 kartus per savaitę, 19 proc. – kartą per savaitę, 15 proc. 2–3 kartus per mėnesį, 15 proc. – kelis kartus per metus, 0 proc. negali mankštintis dėl ligos (6 pav.) ($p < 0,05$).



6 pav. Intensyvios mankštos kvėpavimui ir prakaitavimui pagerinti dažnumas ($p < 0,05$)

Rezultatų aptarimas

Kadangi kūno kultūra, fizinės pratybos turi didelės įtakos ne tik fizinės sveikatos būklės gerinimui, bet ir psichosocialinės sveikatos raidai, fizinio aktyvumo reikšmė aukštojoje mokykloje nemažėja. Svarbu formuoti studentų poreikį aktyviai fizinei veiklai. Galima teigti, kad studentai nepagrįstai mano turintys pakankamai žinių apie sveikatą. Nustatyta: kas penktas studentas kas mėnesį žinių apie sveikatą gauna iš žurnalų, rečiau ar niekada – iš televizijos laidų ir paskaitų. Žinios apie sveikatą kas savaitę pasiekia mažą dalį apklaustųjų.

Rūpinimosi sveikata įgūdžiai, įgyti jauname amžiuje, neretai lemia ir tolesnį gyvenimą. Todėl ne

tik bendrojo lavinimo, bet ir aukštosiose mokyklose būtina propaguoti sveiką gyvenimą, padėti jaunimui susitvarkyti savo gyvenimą, kuo plačiau įtraukti studentus į sveikatos propagavimo ir prevencines programas. Išmokę tausoti ir gerinti savo sveikatą, tuos įgūdžius galės puoselėti mokyklose.

Išvados

1. Studentės mano, kad turi pakankamai žinių apie savo sveikatą. Tų žinių jos gauna daugiau iš laikraščių ir žurnalų nei iš televizijos ar paskaitų.
2. Daugelis stundenčių linkę mankštintis savarankiškai.

Literatūra

1. Bray S. R., Bora H. A., 2004, Transition to university and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being. *The Journal of American College Health*. Nr. 52 (4). P. 181–189.
2. Genevičius J., Mertinas J., Tinteris M., 1999, Vilniaus pedagoginio universiteto studentų fizinis išsivystymas ir fizinis parengtumas. *Tradicijų ir novacijų darba kuriant atvirą visuomenę: mokslinių straipsnių rinkinys*. P. 212–216.
3. Jurgutienė A., Minkevičius R., Gedminas A., 2002, Lietuvos veterinarijos akademijos I kurso studentų fizinio pajėgumo įvertinimas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Nr. 4 (45). P. 31–38.
4. Kardelis K., Šukys S., 2001, Paauglių fizinės veiklos ir vertybinių orientacijų sąsaja. *Sporto mokslas*. Nr. 4. P. 58–63.
5. Poteliūnienė S., Kudaba D., 2007, Studentų fizinės būklės kaita per 1995–2005 metus. *Sporto mokslas*. Nr. 3 (49). P. 42–47.
6. Poteliūnienė S., Tamošauskas S., Karoblis P., 2003, Studentų požiūris į kūno kultūros vyksmą Lietuvos aukštosiose mokyklose. *Sporto mokslas*. Nr. 4 (34). P. 54–59.
7. Stock C., Wille I., Kramer A., 2001, The health of students during their education. *Gesundheitswesen*. Nr. 63 (1). P. 556–559.
8. Von Bothmer M. J., Fridlund B., 2005, Gender differences in health habits and motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Science*. Nr. 7 (2). P. 107–118.
9. Zuoženė I., 1998, Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui. *Daktaro disertacija*. Lietuvos kūno kultūros institutas.

THE ALTERNATION OF THE ATTITUDE TOWARDS HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS

Rasa Šulnienė

Summary

The aim of the study is to estimate the alternation of the attitude towards health and physical activity among students of Kaunas University of Technology. The study was carried out in March–April, 2010 and in October–November, 2011. The sample of the surveyed consisted of 187 students of Kaunas University of Technology whose age was 19 ± 0.36 years. The Modified International Physical Activity Questionnaire has been applied. The physical activity questionnaire consists of three parts. In the first part, female students presented their knowledge on human's health (they were asked if the knowledge they obtained was satisfactory). In the second part, female students were asked to evaluate their physical activity. In the last part, they were asked to express their opinion on general physical activity and the relation between physical activity and human's health. The inner formation was examined using the Cronbach's alpha coefficient. The research shows that girls' subjective health evaluation frequently does not differentiate ($p > 0.05$); students think that knowledge about health they get is sufficient. However, they get the knowledge on health rarely from TV and lectures as well as independent physical activities.

Key words: physical activity, health.

STUDENČIŲ POŽIŪRIO Į FIZINĮ AKTYVUMĄ IR SVEIKATĄ KAITA

Rasa Šulnienė

Santrauka

Tyrimo tikslas – nustatyti KTU studentų požiūrio kaitą į fizinį aktyvumą ir jo ryšį su sveikata.

Tyrimui taikytas atsitiktinės atrankos metodas. Ištirtos 187 Kauno technologijos universiteto pirmo kurso studentės. Apklausa vyko raštu pagal modifikuotą tarptautinio fizinio aktyvumo IPAQ klausimyną, kurį sudaro trys dalys: tiriamųjų žinios apie savo sveikatą, savo fizinio aktyvumo įvertinimas; požiūris į bendrąjį fizinį aktyvumą ir fizinio aktyvumo ryšį su sveikata išsiaiškinimas. Metodikos vidinė konsistencija patikrinta Cronbach alfa rodikliu (0,73).

Per paskutiniuosius 12 mėn. tyrimo dalyvės žinių apie sveikatą gaudavo kas savaitę iš televizijos laidų, laikraščių, žurnalų ir paskaitų. Merginų subjektyvus žinių apie sveikatą vertinimas statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$). Studentės mano, kad turi pakankamai žinių apie savo sveikatą. Daugelis studentėlių linkę mankštintis savarankiškai.

Prasminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, sveikata, mankšta.

Įteikta 2012-11-06