

# TJELESNA AKTIVNOST STUDENATA S INVALIDITETOM SVEUČILIŠTA U RIJECI

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS WITH DISABILITIES OF THE UNIVERSITY OF RIJEKA

Wendy Volarić<sup>1</sup>, Andrica Lekić<sup>2</sup>, Jasna Lulić Drenjak<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija, Rijeka, Republika Hrvatska

<sup>2</sup> Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija, Katedra za temeljne medicinske znanosti, Rijeka, Republika Hrvatska

<sup>3</sup> Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija, Katedra za fizioterapiju, Rijeka, Republika Hrvatska

Autor za korespondenciju

Jasna Lulić Drenjak, jasna.lulic.drenjak@medri.uniri.hr

## SAŽETAK

Tjelesna aktivnost jedna je od najvažnijih preporuka za zdrav život te sastavni dio života svih ljudi. Tjelesnom aktivnošću definira se svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije (1). Od osobite je važnosti osobama s invaliditetom kako bi što više sačuvali kvalitetu života. Tjelesnom aktivnošću ili timskim radom u nekom sportu dolazi i do pozitivnih psiholoških aspekata u njihovom životu. Cilj ovog istraživanja bio je, na temelju prikupljenih podataka, dobiti uvid u tjelesnu aktivnost studenata s invaliditetom Sveučilišta u Rijeci. Podatci su se prikupljali ispunjavanjem upitnika. U njoj je sudjelovalo dvadeset ispitanika u dobi od devetnaest do dvadeset i šest godina. Od toga 55% je muških, a 45% ženskih ispitanika. Ispitalo ih se o njihovom načinu života, bavljenu sportom ili bilo kojim drugim oblikom tjelesne aktivnosti, koliko su vježbali i bili aktivni u djetinjstvu, a koliko su sada, te kako su zadovoljni svojim zdravljem općenito.

*Ključne riječi: tjelesna aktivnost, invaliditet, utjecaj tjelesne aktivnosti na opće zdravlje osoba s invaliditetom*

## SUMMARY

Physical activity is one of the most important preconditions for healthy life and is an integral part of all people's lives. Physical activity is defined as every body movement derived from the activation of the skeletal muscles which results in energy consumption (1).

It is of a particular importance to people with disabilities since it helps preserve the

quality of life as much as possible. But not only that, with physical activity or teamwork in some sports they can get positive psychological aspects in their life. The goal of the research was to gain insight into the physical activity of students with disabilities at the University of Rijeka based on the collected data. The data was collected by completing the survey. Twenty participants aged nineteen to twenty-six participated in it. Of those, 55 percent were male and 45 percent female. They studied their lifestyle, sport, or any other form of physical activity, how much they practiced and were active in childhood, how much they are now and how they are satisfied with their health in general.

*Key words: physical activity, disability, influence physical activity on health of persons with disabilities*

## UVOD

Tjelesna aktivnost sastavni je dio života. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) tjelesna aktivnost se definira kao bilo koji pokret mišićno-koštanog sustava za koji je potrebno uložiti određeni napor i utrošiti energiju. Za postizanje i očuvanje dobrog zdravlja preporuča se provođenje tjelesne aktivnosti od najmanje 30 minuta nekoliko dana u tjednu. Iako smo svjesni svih pogodnosti koje tjelesna aktivnost ima na zdravlje, moderni način života ne pridonosi sve češćoj rekreaciji. Odabire se vožnja automobilom ili autobusom, a rjeđe šetnja ili vožnja bicikla. Dugo radno vrijeme i poslovi vezani za računalo također su faktori koji pridonose umanjenoj tjelesnih aktivnosti. Posljedice nedovoljne tjelesne aktivnosti evidentne su posljednjih desetljeća

kroz oboljenja koja se mogu spriječiti, ili znatno umanjiti redovitim i pravilno primjenjenom tjelesnom aktivnošću. Te su bolesti dobile epidemijski karakter, poput: dijabetesa, srčano-žilnih i dišnih bolesti, pretilosti, bolesti lokomotornog sustava, živčanih poremećaja i sl. te imaju trend stalnog porasta (2), što je posebno zabrinjavajuće. Osim nedovoljne tjelesne aktivnosti, veliki problem predstavlja konzumacija duhana i alkohola (3). Učinak tjelesne aktivnosti nije vidljiv u vrlo kratkom vremenskom roku, zbog čega ljudi često vrlo brzo odustaju od vježbanja (4).

Kod osoba kod kojih je prevladavao sedentarni način života, najteže je postići prilagodbu na povećanje tjelesne aktivnosti. (5). Jedan od glavnih „alata“ fizioterapeuta je kineziterapija, odnosno terapija kroz pokret. Kod osoba s bilo kojom vrstom invaliditeta, bio on urođeni ili stečeni, tjelesna aktivnost i održavanje forme nije samo još jedna preporuka, već najčešće preduvjet za brži oporavak ili održavanje trenutnog dobrog stanja. Kod nekih bolesti fizička je aktivnost nužna kako bi se tijekom bolesti usporio ili zaustavio. Opće je poznato da što se ranije u život osobe uvede tjelesna aktivnost, to je veća šansa da će osoba voditi lakši i kvalitetniji život.

Prema Međunarodnoj klasifikaciji oštećenja i invaliditeta Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), pojam „oštećenje“ odnosi se na „bilo kakav gubitak ili odstupanje od normalne psihološke ili anatomske strukture ili funkcije“. Pojam invaliditet odnosi se na „bilo koje ograničenje ili nedostatak sposobnosti za obavljanje neke aktivnosti na način ili u opsegu koji se smatra normalnim za ljudsko biće“.

Prema Konvenciji UN-a o osobama s invaliditetom, osobe s invaliditetom one su

osobe koje imaju trajna tjelesna, mentalna, intelektualna ili osjetilna oštećenja, koja u međudjelovanju s različitim preprekama mogu sprečavati njihovo puno i učinkovito sudjelovanje u društvu na ravnopravnoj osnovi s drugima (7).

Etiologija riječi invalidnost i invaliditet potječe iz korijena latinske riječi *invaliditas*, tj *invalidus* što znači nesposoban. Te dvije riječi nisu sinonimi iako ih se tako doživljava, ovisi o tome u kojem se kontekstu pojmovi koriste.

U hrvatskom zakonodavstvu pojam invalidnosti jest pojam koji se spominje u mirovinskom osiguranju i vezan je uz sposobnost ili nesposobnost obavljanja rada. Pojam invaliditeta šire se upotrebljava u zakonodavstvu od pojma invalidnosti (8).

Osoba s invaliditetom smatra se osoba koja je svoj status stekla na osnovi pozitivnih propisa i o tome posjeduje odgovarajuće isprave izdanog od nadležnog tijela kojom su određeni:

- dugotrajno tjelesno, mentalno ili osjetilno oštećenje
- teškoće pri radu koje utječu na zapošljivost
- teškoće pri uključivanju na radno mjesto i razina potrebne podrške.

Invaliditet može biti urođeni ili stečeni. Stečeni invaliditet može nastati zbog bolesti ili nesreće. Prema Zakonu o profesionalnoj rehabilitaciji treba postojati osjetilno, fizičko ili mentalno oštećenje koje ima za posljedicu najmanje dvanaest mjeseci smanjenu mogućnost održavanja osnovnih životnih potreba. Svake godine se u svijetu rađa oko 8 milijuna djece s ozbiljnim urođenim manama što podrazumijeva malformacije organa ili dijelova tijela te oštećenja mozga (9). Razlikujemo četiri kategorije invaliditeta, bio on urođeni ili stečeni:

- Gluhoba – potpuni gubitak sluha oba uha, obostrano teško oštećenje sluha, obostrana teška naglušost
- Sljepoba – potpuni gubitak vida oba oka, potpuni gubitak vida na jedno oko i vrlo visoko oštećenje vida
- Mentalne retardacije
- Tjelesna oštećenja – djelomična uzetost jedne ruke, noge ili jedne strane tijela, potpuna uzetost ruke, noge ili jedne strane tijela (paraplegije, triplegije ili kvadruplegije) (10.).

U životu osobe s invaliditetom tjelesna aktivnost ima posebno važnu ulogu u razvoju i održavanju motoričkih sposobnosti. Već je dokazano da što osoba ranije u svojoj bolesti

posveti pažnju na održavanje i razvoj motorike to će im kasnije biti lakše i kvaliteta života će biti bolja.

Bilo da je riječ o treningu sportaša, fizioterapijskoj rehabilitaciji, rekreacijskom treningu ili nekoj drugoj tjelesnoj aktivnosti, točno određena radnja pospješuje određene motoričke sposobnosti. U domeni motoričkih sposobnosti razlikujemo snagu – sposobnost savladavanja različitih otpora, brzinu, izdržljivost, fleksibilnost ili gibljivost – sposobnost izvođenja raznih pokreta uz maksimalnu pokretljivost dijelova tijela po zglobovima, koordinaciju, agilnost, ravnotežu i preciznost. Kod osoba s invaliditetom pojedine značajke motorike su otežane ili čak i nesavladive ovisno o stupnju i obliku tjelesnog, mentalnog ili osjetilnog oštećenja ili nedostatka (11).

Studenti s invaliditetom relativno su dobro upoznati sa svojim mogućnostima i nemogućnostima te u većoj, ili manjoj mjeri prakticiraju jednu ili više tjelesnih aktivnosti. Osim što su za pojedine invaliditete nužne fizioterapijske vježbe, mladi imaju mogućnosti bavljenja određenom, njima prilagođenom sportskom vještinom. Posebnu ulogu u razvoju sportskih i sportsko-rekreativskih sadržaja ima razvoj i unapređenje takozvanih asistivnih tehnologija. Pod asistivnom tehnologijama podrazumijeva se svaki proizvod, dio opreme ili sistem, bez obzira upotrebljava li se u izvornom obliku, modificiran ili prilagođen, a koristi se da bi se povećale, održale ili poboljšale funkcionalne mogućnosti osoba s invaliditetom (12). Primjerice to su kolica za ragbi, lagana kolica za košarku, tenis i utrke, hand cycles ili ležeći bicikli gdje vozač pokreće bicikl svojim rukama, oprema u teretani koja se privezuje na zapešća, rukavice s čičkom koje pomažu korisnicima da se pridržavaju za vježbanje ako im stisak nije dovoljno snažan, elastične trake i cijevi koje vježbaju mišiće kroz otpor umjesto utega. Osim navedenog koriste se i različite zvučne lopte za slijepe i slabovidne, oprema za hokej na ledu, mačevanje u kolicima i drugo. (13).

Kada govorimo tjelesnoj aktivnosti među osobama s invaliditetom, važno je naglasiti i psihološku te socijalnu domenu iste. Već je poznato da se nakon odrađenog treninga ili bilo koje druge aktivnosti osoba osjeća zadovoljno i samopouzdanom. A samopouzdanje je ključno u psihološkom zdravlju. Samopouzdanje se odnosi na naše viđenje samih sebe, to jest, koliko sebe vidimo vrijednima.

Kao što je već ranije spomenuto, invalidne osobe često nemaju ili imaju vrlo malo samopouzdanja, a svoju vrijednost gledaju kroz svoj invaliditet, odnosno određeni hendikep koji imaju. Uključivanjem u različite tjelesne aktivnosti ili razne sportske domene, radeći na sebi, neminovno jačaju i svoje samopouzdanje i svoju sliku sebe. Brojna istraživanja pokazuju da tjelesna aktivnost umjereno doprinosi smanjenju stresa i anksioznosti te ima umjeren do velik utjecaj na smanjenje depresije. (15). Osim što je doba adolescencije i doba fakulteta stresno samo po sebi, mlade osobe, studenti s invaliditetom, zbog svojih nemogućnosti proživljavaju dodatni stres. Već je naglašeno da je održavanje postojećih dobrih fizičkih stanja potrebna tjelesna aktivnost, isto je i za dobro psihološko stanje tih ljudi. Pozitivan osjećaj i napredak koji dobivaju individualnim treninzima s fizioterapeutom, ali pogotovo ono što dobivaju trenirajući neku aktivnost u grupi poboljšava njihovo psihičko stanje, jača tijelo i duh i vodi k općem boljem osjećaju i doživljaju sebe, usprkos oštećenju. Osim te psihičke domene koja se rađa iz osjećaja zadovoljstva nakon treninga, jako je važan i socijalni aspekt, pogotovo za mlade ljude. Pripadnost, to jest, osjećaj pripadnosti za njih je posebno važan.

Već od najranije dobi roditelji će svom djetetu biti podrška, pogotovo kada dijete ima neki oblik invaliditeta. Poticati će ga i voditi, nastojati mu osigurati najbolje aktivnosti i terapije za njegovo stanje kako bi imalo što kvalitetniji život. Kako dijete raste, školuje se i odrasta, sve je više oblika socijalne podrške koja mu treba. Na fakultetu je važna podrška kolega profesora te prihvaćenost i razumijevanje s njihove strane. Ako osoba nije prihvaćena u svom akademskom okruženju, dobro je da tu pripadnost ostvari kroz tjelesnu aktivnost, bilo trenirajući neki sport sa zdravim suigračima, na primjer kondicijski trening ili dizanje utega, bilo trenirajući određene sportove s osobama koji imaju isti ili slični invaliditet. Socijalna podrška koju osoba dobiva u takvom okruženju definitivno utječe na njihov stav o sebi i također pomaže u izgradnji samopouzdanja. Osim što je važno poticati na važnost tjelesne aktivnosti za što zdraviji organizam, važna je i psihosocijalna strana istog za cjelokupni fizički i mentalni dobar osjećaj. Usmjeravanje društva u tom smjeru benedicija je za sve nas, a posebno za mlade s invaliditetom.

Govoreći o tjelesnoj aktivnosti, često je teško uvijek imati motivacije i volje za pokretanjem ili treniranjem. Kada je riječ o invaliditetu, već smo naglasili da je fizička aktivnost vrlo važna, ali to ne znači da uvijek postoji i motivacija za odrađivanjem iste. Motivacija predstavlja cjelokupni složeni psihički proces pokretanja, usmjeravanja i reguliranja djelatnosti usmjerene ka određenom cilju (16). Motivaciju možemo podijeliti na intrinzičnu i ekstrinzičnu (15). Intrinzična odnosno unutarnja motivacija obuhvaća sve ono što dolazi iznutra, a motivira nas na aktivnost, kao na primjer osjećaj ugođe, sreće zadovoljstva... Ekstrinzična motivacije se odnosi na vanjske poticaje, odnosno to je motivacija potaknuta nagradom koju će osoba dobiti ako izvede zadatak.

U slučajevima mladih s invaliditetom intrinzična je motivacija ono što bi ih trebalo pokretati. Zato je važno sve ono što je do sada nabrojano: psihosocijalna podrška i bližnjih i kolega, adekvatan trening, terapija ili sportska aktivnost pogodna za određeni invaliditet i prihvaćenost od strane suigrača i, konačno, zdravstvena dobrobit koja proizlazi iz svega toga.

Uz motivaciju, uvijek važan aspekt su mogućnosti koje mlada osoba ima. U velikim gradovima i razvijenim urbanim središtima, pogotovo u zemljama na visokom stupnju razvoja, studenti s invaliditetom imaju pregršt mogućnosti koje im osigurava sam fakultet, grad ili država, pristup prilagođenim teretanama i raznim sportovima, kao i olakšano kretanje i snalaženje. Ako i izuzmemo financijske mogućnosti koje često studenti nemaju, naš grad Rijeka općenito je loše prilagođen za sve osobe s invaliditetom, ne samo studente, a mogućnosti treniranja i fizičke aktivnosti svedene su uglavnom na vlastiti aranžman. To nas vodi nazad na priču o motivaciji. Dobra unutarnja motivacija i stav pomoći će mladoj osobi zadržati svoj dobar zdravstveni status unatoč mogućnostima koje možda nisu idealne, a mi kao društvo možemo samo nastojati pomoći što više.

Cilj je ovog rada na temelju prikupljenih podataka iz upitnika utvrditi koju tjelesnu aktivnost prakticiraju studenti s invaliditetom Sveučilišta u Rijeci te u kojoj mjeri i kako se to odnosi na kvalitetu njihovog života. Dobiveni podatci bit će korišteni u svrhu analize i statističkog pregleda trenutnog stanja razine tjelesne aktivnosti studenata. Očekuje se da se većina studenata ima pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, bavi se nekom tjele-

snom aktivnošću te je zadovoljna sa svojim trenutnim zdravstvenim stanjem. Tako smo postavili sljedeće hipoteze

Hia. Očekuje se da se većina studenata bavi nekom tjelesnom aktivnošću.

HIb. Očekuje se da studenti imaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti.

HIc. Očekuje se da je većina studenata zadovoljna sa svojim trenutnim zdravstvenim stanjem.

## ISPITANICI I METODE

Upitnik je ispunjavalo 20 studenata s invaliditetom koji studiraju na Sveučilištu u Rijeci. Od toga je žena 45% odnosno 9, a muškaraca 11 (55%) sa svih pet godina studija, u dobi od 19 do 26 godina. Upitnik je proveden online. Prije samog anketiranja studenata objašnjena im je provedba upitnika te naglašena anonimnost. Upitnik se sastoji od pitanja vezanih uz povijest bavljenja tjelesnom aktivnosti do upisa u fakultet, o načinima vježbanja, o procjeni bavljenja pojedinim vrstama tjelesne aktivnosti, vremenu utrošenom na aktivnosti slobodnog vremena, subjektivnoj psihološkoj procjeni kako tjelesna aktivnost djeluje na ispitanike kao i subjektivna procjena zdravlja.

## REZULTATI

Ispitanici su najprije odgovarali na pitanja o tjelesnoj aktivnosti do svoje desete godine, 35% ispitanika se izjasnilo kako nikad nije sudjelovalo u nikakvoj aktivnosti, 30% njih je išlo na neke rekreativne programe, a 35% osoba sudjelovalo je u školskim aktivnostima i natjecalo se za školu.

Aktivnost nakon desete godine pa sve do upisa na fakultet prikazana je u Tablici 1. Prednjače osobe koje se ili nisu ničime bavile, ili su pohađale neki rekreativni program. Vrlo je mali broj onih koji su išli na neki sportski program ili se natjecali. Oni koji su se i bavili nekim sportom, najčešće su prestali između 12. i 18. godine. Razlozi tome su bili uglavnom nemogućnost usklađivanja sa sportskim obavezama (njih 7), a rjeđe ozljeda (njih 4).

Ispitujući sadašnju aktivnost studenata s invaliditetom, dobiveni su idući podatci: dvoje se izjasnilo da se ničim ne bavi, niti se kreće dovoljno, a ne planira ništa od toga u budućnosti, 6 njih tvrdi da se ne bavi sada ničim, ali planira se pokrenuti u budućnosti,

jednom do dva puta tjedno četvero studenata s invaliditetom rekreativno se bave tjelesnom aktivnošću ili trenira u klubu.

Troje njih navodi da se tjelesnom aktivnošću bavi tri do četiri puta tjedno, a tek dvoje izjavljuje da se tjelesnom aktivnošću bavi više od pet puta na tjedan. Što se tiče bavljenja sportom u okviru fakulteta, čak 13 ispitanika izjavljuje da se ne bavi nikakvim sportom.

U idućem pitanju studenti s invaliditetom procjenjivali su koliko se bave određenom aktivnošću. U tablici 3. navedeno je niz aktivnosti i sportova kao što su hodanje, vožnja biciklom, pješačenje, planinarenje, badminton, košarka, ples yoga, nogomet, košarka... a procjenjivali su s obzirom na tvrdnje „nikad se ne bavim“, „u zadnjih sedam dana jedan do dva puta“, „u zadnjih mjesec dana jednom do dvaput“ i „redovno se bavim“. Najveći broj ispitanika je dao odgovor da se navedenim aktivnostima nikad ne bavi. Pješačenje je aktivnost kojom se ispitanici bave nekoliko puta na mjesec ili tjedan ili čak svakodnevno.

Studenti su procjenjivali u kojoj se mjeri navedene aktivnosti odnose na njih, to jest, koliko vremena provedu u pojedinoj aktivnosti tijekom dana. Odgovori su se nizali na skali od „niti malo“ pa sve do „više od 5 sati“. Na najviše tvrdnji dan je dogovor ili niti malo, ili do jedan sat dnevno, što znači da studenti sve navedene aktivnosti kao što su učenje, gledanje televizije, rad na računalu, druženje ili odmor rade podjednako, ili ne rade uopće Tablica 4.

U drugom je dijelu ankete navedeno 25 tvrdnji. Svaku tvrdnju prati pet mogućih odgovora: 1. uopće se ne slažem, 2. ne slažem se, 3. neodlučan sam, 4. slažem se i 5. u potpunosti se slažem (Tablica 5). Kako bi ispitali pouzdanost upitnika koji čini 25 čestica izračunali smo Cronbachov  $\alpha$  koeficijent pouzdanosti koji iznosi 0,924. što spada u izvrsnu pouzdanost. Ovakva pouzdanost potvrđuje valjanost instrumenta za mjerenje stavova i mišljenja ispitanika.

U tablici 6. prikazane su korelacije pojedinih čestica s totalnom korelacijom što nam govori o konzistenciji pitanja, i u posljednjoj koloni naveden je Cronbach alfa. Male su korelacije kod čestice Osobno, tjelesna aktivnost me uopće ne zanima te Ne vježbam jer nemam dovoljno vremena zbog obaveza prema fakultetu i Vježbanje je dosadno i ako izbacimo ta pitanja povećat će se pouzdanost, ali kako je pouzdanost velika, nismo to učinili.

**Tablica 1. Tjelesna aktivnost od 10. godine do upisa na fakultet**

	Kakva opisujete vašu tjelesnu aktivnost od 10. godine do upisa na fakultet? Broj
1. Nikad se nisam bavio/la tjelesnom aktivnošću osim nastave TZK	6
2. Sudjelovao/la sam u rekreativnim programima	6
3. Išao/la sam na sportski program u školi i natjecao/la se za školu	3
4. Natjecao/la sam se u nižem rangu natjecanja	3
5. Natjecao/la sam se na državnoj razini	2

**Tablica 2. Način vježbanja**

	Način na koji vježbate ? Broj
Ne vježbam	5
Sam bez pomoći ili savjeta	6
U grupi organizirano	2
Isključivo pod vodstvom stručne osobe	7

**Tablica 3. Procjena bavljenja navedenim aktivnostima**

	vožnja bicikla	trčanje u prirodi	pješaćenje	aerobika	pilates	ples	koturaljke	stolni tenis
Nikad se ne bavim	10	14	1	15	14	14	16	13
U zadnjih 7 dana 1-2 x	3	1	4	0	0	0	0	0
U zadnjih mjesec dana sam se bavio/la 1-2 x	4	2	8	2	3	3	1	3
Redovito se bavim	0	0	4	0	0	0	0	0

	badminton	plivanje	Košarka	Nogomet	tenis	fitness	planinarenje	Borilački sport
Nikad se ne bavim	14	13	17	15	17	14	15	16
U zadnjih 7 dana 1-2 x	0	2	0	1	0	3	0	0
U zadnjih mjesec dana sam se bavio/la 1-2 x	3	3	1	1	0	2	2	0
Redovito se bavim	0	1	0	0	0	0		0

**Tablica 4. Vrijeme utrošeno na različite aktivnosti**

	Niti malo	Do 1 sat	1-2 sata	2-3 sata	4-5 sata	Više od 5 sati
Dnevno provedem u učenju.	2	7	3	5	1	2
Dnevno prosječno provedem pred TV.	5	8	3	3	1	0
Dnevno prosječno provedem pred kompjutorom radi učenja.	3	6	4	2	4	1
Dnevno prosječno provedem pred kompjutorom radi zabave (e-komunikacija, e-igre, surfanje, chat, facebook i sl.)?	1	8	5	3	2	1
Dnevno potrošim na dodatnu edukaciju (strani jezici, instrukcije, tečajevi..	15	3	0	1	0	1
Dnevno čitam knjige radi zabave i opuštanja?	10	6	3	0	1	0
Dnevno utrošim na hobi ili sviranje nekog glazbenog instrumenta?	12	7	0	1	0	0
Dnevno utrošim na sjedenje i razgovaranje s prijateljima?	1	14	4	1	0	0
Dnevno potrošim u hodanju po shopping centrima i dr. dućanima?	11	9	0	0	0	0
Dnevno ležim i slušam glazbu?	5	9	3	2	1	0

**Tablica 5. Tjelesna aktivnost**

	1	2	3	4	5
Tjelesna aktivnost mi je važna radi očuvanja zdravlja.	1	0	5	3	11
Osobno, tjelesna aktivnost me uopće ne zanima.	13	4	3	0	0
Tjelesna aktivnost za mene je uživanje i zabava.	1	2	11	3	3
Ne vježbam jer to ne rade ni moji prijatelji.	16	1	3	0	0
Tjelesna aktivnost jača moje samopouzdanje.	1	0	8	3	8
Tjelesna aktivnost mi pomaže da bolje izgledam.	1	0	6	5	8
Ne vježbam jer u mojoj blizini nema aktivnosti koja me zanima i koju želim.	11	2	4	1	2
Ne vježbam iz čiste lijenosti.	9	3	4	2	2
Tjelesna aktivnost mi pomaže da se lakše družim i uspostavljam nove kontakte.	2	5	7	3	3
Vježbanje je dosadno.	12	3	4	1	0
Tjelesna aktivnost mi pomaže da se lakše nosim s drugim životnim problemima.	1	6	5	3	5
Tjelesna aktivnost mi pomaže da se bolje osjećam.	1	1	5	4	9
Ne vježbam jer mi to ne dozvoljava moje zdravstveno stanje.	12	3	2	3	0
Tjelesna aktivnost mi pomaže da kontroliram svoju tjelesnu masu.	2	4	8	5	1
Tjelesna aktivnost mi pomaže da se opustim kada sam u stresu.	1	5	4	6	3
Ne vježbam jer nemam dovoljno vremena zbog obaveza prema fakultetu.	5	3	6	3	3
Tjelesna aktivnost je moj psihološki lijek.	3	3	7	4	3
Tjelesna aktivnost mi pomaže da budem kritičniji/a prema sebi.	4	4	10	1	1
Tjelesna aktivnost mi pomaže biti u boljoj tjelesnoj kondiciji.	2	1	4	3	9
Osjećam zadovoljstvo nakon jačeg treninga.	2	1	4	7	6
Kada vježbam, osjećam da mi je život uzbudljiviji.	3	1	10	4	2
Tjelesna aktivnost mi pomaže smršavjeti.	2	2	9	4	3
Tjelesna aktivnost mi pomaže povećati svoje radne sposobnosti.	3	3	5	7	2
Tjelesna aktivnost mi pomaže da mentalno i umno budem produktivniji/a.	2	1	8	6	3
Tjelesna aktivnost mi pomaže da se osjećam zdraviji/a.	2	0	6	6	5

**Tablica 6. Koeficijenti korelacije**

Čestice	Koeficijent korelacije	Cronbach alfa
Tjelesna aktivnost mi je važna radi očuvanja zdravlja.	0,671	0,920
Osobno, tjelesna aktivnost me uopće ne zanima.	0,002	0,928
Tjelesna aktivnost za mene je uživanje i zabava.	0,637	0,920
Ne vježbam jer to ne rade ni moji prijatelji.	0,154	0,926
Tjelesna aktivnost jača moje samopouzdanja.	0,882	0,916
Tjelesna aktivnost mi pomaže da bolje izgledam.	0,759	0,918
Ne vježbam jer u mojoj blizini nema aktivnosti koja me zanima i koju želim.	0,144	0,930
Ne vježbam iz čiste lijenosti.	0,240	0,928
Tjelesna aktivnost mi pomaže da se lakše družim i uspostavljam nove kontakte.	0,268	0,927
Vježbanje je dosadno.	0,089	0,927
Tjelesna aktivnost mi pomaže da se lakše nosim s drugim životnim problemima.	0,702	0,919
Tjelesna aktivnost mi pomaže da se bolje osjećam.	0,942	0,915
Ne vježbam jer mi to ne dozvoljava moje zdravstveno stanje.	0,312	0,925
Tjelesna aktivnost mi pomaže da kontroliram svoju tjelesnu masu.	0,777	0,918
Tjelesna aktivnost mi pomaže da se opustim kada sam u stresu.	0,780	0,918
Ne vježbam jer nemam dovoljno vremena zbog obaveza prema fakultetu.	0,037	0,930
Tjelesna aktivnost je moj psihološki lijek.	0,603	0,921
Tjelesna aktivnost mi pomaže da budem kritičniji/a prema sebi.	0,491	0,923
Tjelesna aktivnost mi pomaže biti u boljoj tjelesnoj kondiciji.	0,897	0,915
Osjećam zadovoljstvo nakon jačeg treninga.	0,895	0,915
Kada vježbam, osjećam da mi je život uzbudljiviji.	0,755	0,919
Tjelesna aktivnost mi pomaže smršavjeti.	0,178	0,927
Tjelesna aktivnost mi pomaže povećati svoje radne sposobnosti.	0,797	0,918
Tjelesna aktivnost mi pomaže da mentalno i umno budem produktivniji/a.	0,784	0,918
Tjelesna aktivnost mi pomaže da se osjećam zdraviji/a.	0,864	0,916

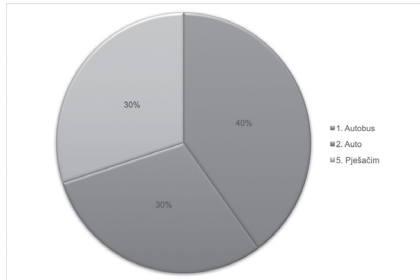
**Tablica 7. Tvrdnje o zdravlju**

	Nikad	Ponekad	uvijek
Kada je u pitanju moje zdravlje, uvijek tražim drugo liječničko mišljenje.	5	11	4
Uvijek tražim stručno mišljenje kako voditi brigu o zdravlju.	2	10	8
Informiram se o zdravom načinu života putem časopisa i weba.	3	12	5
Gledam optimistično prema budućnosti.	2	6	12
Uspijevam postići ravnotežu između slobodnog vremena i fakultetskih obveza.	1	11	8
Dovoljno spavam.	3	12	5
Redovito pratim edukativne emisije o zdravlju.	8	10	2
Izrazito vodim brigu o svojoj prehrani.	4	11	5
Zabrinut/ta sam za svoju lošu tjelesnu kondiciju.	5	11	4
Prihvaćam stvari koje u životu ne mogu promijeniti.	5	8	7
Važno mi je da dobro izgledam	4	5	11
O svojim problemima raspravljam s meni bliskim ljudima	1	11	8
Smatram da sam umno i tjelesno u balansu.	3	10	7
Zadovoljan/na svojim uspjehom u obrazovanju	4	9	7
Mogu reći da sam zadovoljan/na svojim životom.	2	10	8

Iz broja odgovara za svaku tvrdnju, može se vidjeti da se veliki broj ispitanika uopće ne slaže s tvrdnjama kao što su „osobno tjelesna aktivnost me uopće ne zanima“, „ne vježbam jer to ne rade ni moji prijatelji“ i „vježbanje je dosadno“ dok tvrdnje kao što su „tjelesna aktivnost mi je važna radi očuvanja zdravlja“ i „tjelesna aktivnost jača moje samopouzdanje“ imaju visok broj ispitanika koji se u potpunosti slažu s takvim tvrdnjama. Ti rezultati upućuju na dobar pozitivni stav prema vježbanju i očuvanju zdravlja.

Slijede odgovori na pitanja o procjeni osobnog stava prema vlastitom zdravlju. Na tvrdnje su davali odgovor „nikad“, „ponekad“ i „uvijek“. Većina ispitanika kao odgovor za svaku tvrdnju navodi ponekad. To se može protumačiti da im je briga o zdravlju važna.

Odgovor na pitanje „Kako se krećete“ prikazan je na slici 1., pri čemu su bile ponuđene tri opcije; auto, autobus i pješčenje, većina studenata je navela da se kreće, odnosno prometuje autobusom, njih 40%; od ostalih, 30%, izjavilo je da vozi auto, ili ih se odvozi autom, a 30% ispitanika u mogućnosti je pješčiti.



Slika 1. Način kretanja

## RASPRAVA

Cilj provedenog istraživanja na Sveučilištu u Rijeci bio je dobiti podatke o tjelesnoj aktivnosti studenata s invaliditetom. U istraživanju je sudjelovalo 9 studentica i 11 studenata u dobi od devetnaest do dvadeset i šest godina, pri čemu ih je mlađih od dvadeset bilo 6, u dobi između dvadeset i jedne i dvadeset i druge godine 5, njih 6 je između dvadeset i treće i dvadeset i pete, a samo dvoje ima dvadeset i šest ili više godina. Od ukupnog broja ispitanika petero živi u mjestu koje broji do dvije tisuće ljudi, petero ih dolazi iz mjesta od 10 000 ljudi, troje živi u mjestu s 50 000 stanovnika, četvero ih

je u gradu s oko 100 000 stanovnika, a troje dolazi iz grada s 400 000, ili više stanovnika. Iz toga bi se dalo zaključiti kako veći broj studenata s invaliditetom dolazi iz manjih mjesta ili gradića, dok samo manji broj živi u većem gradu, ili je došlo iz većeg grada studirati u Rijeku. Najveći broj ispitanika, 32%, studira pri Odjelu za informatiku, slijedi Filozofski fakultet gdje se nalazi 26% studenata, zatim su Fakultet zdravstvenih studija i Ekonomski fakultet pri čemu ih je po 16% na svakom, a najmanje studenata upisalo je Tehnički fakultet i Odjel za fiziku, samo 5% po svakom od navedenih. Najveći broj ispitanika očituje se o nekom obliku tjelesnog invaliditeta, njih 9. Troje navode kronične bolesti, dvoje oštećenje sluha, a po jedna osoba navodi po jedan od sljedećih oštećenja; višestruka oštećenja, oštećenje vida, teškoće u učenju kao što su disleksija ili disgrafija i ostala zdravstvena stanja.

Prva hipoteza: "Očekuje se da se većina studenata bavi nekom tjelesnom aktivnošću" je potvrđena. Prema rezultatima, 65% studenata bavilo se nekim oblikom tjelesne aktivnosti tijekom svog života, dok se 35% izjašnjava da se nije bavilo ničim. Usporedimo li statističke podatke do desete godine života i nakon desete godine života pa sve do fakulteta, razlike su vrlo male. 15 od 20 ispitanih studenata s invaliditetom ističe da vježba, ili se bavi nekom aktivnošću uz fakultet. Oni koji se jesu bavili sportom kao takvim najčešće navode da su prestali između 15. i 18. godine života i to najčešće jer nisu mogli uskladiti školske aktivnosti s treninzima. Drugi najčešće naveden razlog bila je ozljeda. Nitko se nije požalio na neadekvatan odnos trenera. Jedna je osoba navela neadekvatne termine kao razlog odustajanja, samo jedna osoba istaknula je da se još uvijek bavi sportom. Prilikom sagledavanja rezultata, moramo uzeti u obzir da nije u pitanju samo tjelesni invaliditet gdje redovna fizička aktivnost neposredno može pomoći, već da pojedini studenti imaju oštećenja koja im ograničavaju bavljenje fizičkim aktivnostima. Što se tiče aktivnosti na fakultetu, studenti su uglavnom naveli da pješče, njih 30%. Pješčenje je ujedno i najčešće dan odgovor u tablici ponuđenih aktivnosti.

Druga hipoteza: "Očekuje se da studenti imaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti" je potvrđena. Studentima je ponuđeno dvadeset i pet tvrdnji kojima se procjenjuje njihov stav prema vježbanju. Za svaku tvrdnju

trebali su odgovoriti u kojoj se mjeri slažu s njom označujući odgovore koji se kreću na skali od "uopće se ne slažem" do "u istom; u potpunosti se slažem". Tvrdnje koje imaju negativnu konotaciju naspram vježbanja i tjelesne aktivnosti imaju veći broj "uopće se ne slažem" odgovora pa tako na tvrdnju "osobno, tjelesna aktivnost me uopće ne zanima" 13 od 20 studenata odgovara da se ne slaže, 16 od 20 njih uopće se ne slaže s tvrdnjom da ne vježbaju jer to ne rade ni njihovi prijatelji, a 12 od 20 njih se također uopće ne slaže s tvrdnjom da je vježbanje dosadno. Logičkim slijedom, tvrdnje koje imaju pozitivnu konotaciju naspram vježbanja i tjelesne aktivnosti imaju visok stupanj "u potpunosti se slažem" odgovora. Tako se 11 od 20 studenata u potpunosti složilo s tvrdnjom da je tjelesna aktivnost važna radi očuvanja zdravlja, za njih 9 je u potpunosti točno da tjelesna aktivnost pomaže bolju fizičku kondiciju i na tvrdnju "tjelesna aktivnost mi pomaže da se bolje osjećam" također je devet studenata potvrdilo da se u potpunosti slaže s navedenim. Slijednom tih rezultata, možemo zaključiti da studenti i studentice s invaliditetom imaju pozitivno mišljenje i stav prema tjelesnoj aktivnosti, svjesni su njezine dobrobiti na zdravlje i bolji doživljaj sebe.

Treća hipoteza: "očekuje se da je većina studenata zadovoljna svojim trenutnim zdravstvenim stanjem" je također potvrđena. S obzirom na invaliditet osobe su svjesne svog stanja i češćih odlazaka liječniku kao i zdravstvenih teškoća koje se mogu javiti. U provedenoj anketi studenti i studentice su odgovarali na niz pitanja o svom zdravlju i brizi o istom. Postavljeno je 15 tvrdnji na koje su morali dati odgovore "nikad", "ponekad" i "uvijek" koliko se tvrdnja odnosi na njih. Na većinu tvrdnji studenti su odgovarali sa "ponekad". Niti jedna tvrdnja nema preko 30% odgovora nikad. Na tvrdnje kao što su "gledam optimistično prema budućnosti" i "važno mi je da dobro izgledam" većina studenata odgovara sa "uvijek". Sukladno tome na pitanje kako procjenjuju svoje zdravstveno stanje većina studenata njih 50% je reklo da je vrlo dobro i odlično, njih 20% kaže da im je zdravstveno stanje dobro a 30% procjenu isto zadovoljavajućim. Nitko nije svoje zdravstveno stanje ocijenio lošim. Imajući na umu da je velika većina održavala kakvu takvu tjelesnu aktivnost čitavog života, ne čudi njihov pozitivan stav prema aktivnosti i prema brizi o vlastitom zdravlju.

U tablici 3 navedene su aktivnosti kojima se studenti najčešće bave. Dok razni sportovi kao što su košarka, nogomet, odbojka, ples, rukomet gotovo pa nemaju odgovora, pješačenje kao redovna aktivnost jednom do dva puta mjesečno ima čak 40% odgovara. Takav rezultat je za očekivati jer na pitanje “kako se krećete” 30% je navelo da pješači do fakulteta, a 40% da ide autobusom, što nas navodi na zaključak da idu pješke barem do autobusne stanice. Ukupno 30% ispitanika koristi auto.

Sagledavanjem tablice 4 koja navodi aktivnosti u danu u kojima studenti provode vrijeme, dobiveni su sljedeći rezultati: iako je većina studenata za 90% aktivnosti navela da dnevno u svakoj od njih provede do jedan sat, kada se sagleda veća slika, sve te aktivnosti spadaju u sedentarne pa tako 7 osoba provodi do jedan sat u učenju, njih 5 provede dva do tri sata a samo dvoje studenata navelo je da dnevno uči više od pet sati. Osam osoba provede do sat vremena pred TV-om, a čak 14 njih sat vremena dnevno utroši na razgovor s prijateljima, 9 njih sat vremena provede po različitim dućanima a sat vremena u ležanju i slušanju glazbe. Poražavajućih 15 osoba se izjasnilo da niti malo pažnje ne posvećuje bilo kakvoj dodatnoj edukaciji, a njih 12 niti malo vremena ne troši na hobije. Iz tih je rezultata vidljivo da studenti više vremena provode u nekim sporednim aktivnostima kao što su druženje, razgovor, šetnja po trgovinama i televizija, nego što uče ili se dodatno educiraju.

Pregledavajući sve dobivene rezultate ankete, došli smo do saznanja da studenti s invaliditetom koji su se kroz svoje djetinjstvo bavili nekim oblikom fizičke aktivnosti, to nastavljaju i na studiju, ili se barem trude redovitije pješačiti. Većini njih zdravije je važno, no važniji im je dobar izgled. Navode da ponekad traže drugo mišljenje kao i da prate stručne zdravstvene emisije. Vode računa o zdravoj prehrani, ali ih svedeno ponekad zabrine loša kondicija. O svojem

stanju uglavnom razgovaraju sa sebi bliskim ljudima. Iako invaliditet može biti prepreka za neke sportove, ne mora nužno za sve. Ipak, velika većina mladih s invaliditetom radije bira sedentarne aktivnosti nego aktivnu edukaciju ili hobije. Studenti s invaliditetom (njih 50%) smatraju da je njihovo zdravstveno stanje vrlo dobro i odlično, dok nitko ne ocjenjuje svoje zdravlje kao loše; također, 50% posto ispitanika tvrdi da su zadovoljni svojim životom te da su umno i tjelesno u balansu. Bez obzira na sve, 60% studenata izjašnjava se da uvijek optimistično gledaju u budućnost što je u svakom slučaju izrazilo pozitivno.

## ZAKLJUČAK

Nakon analize rezultata dobivenih istraživanjem, možemo zaključiti da se većina studenata s invaliditetom Sveučilišta u Rijeci bavi nekim oblikom tjelesne aktivnosti. Također, upitnik je pokazao da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na njihovo psihičko i fizičko zdravlje.

U radu su potvrđene sve tri hipoteze. Prva: “Očekuje se da se većina studenata bavi nekom tjelesnom aktivnošću” je potvrđena. Prema rezultatima, tijekom čitavog života, od djetinjstva do fakulteta, 65% ispitanika ističe da se bavilo, odnosno bavi se i dalje nekim oblikom tjelesne aktivnosti. Druga: “Očekuje se da studenti imaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti” je potvrđena. Rezultatima je ustanovljeno da se preko polovice studenata s invaliditetom u potpunosti slaže s tvrdnjom da im je tjelesna aktivnost važna zbog očuvanja zdravlja, a također se i u potpunosti slažu da se zbog tjelesne aktivnosti bolje osjećaju te da njome stječu bolju fizičku kondiciju. I treća hipoteza “Očekuje se da je većina studenata zadovoljna svojim zdravstvenim stanjem” također je potvrđena. Prema anketi studenti su svoje zdravlje procijenili od zadovoljavajućeg do odličnog, nitko od njih nije svoje stanje

proglasio lošim. Također, većina napominje da optimistično gledaju na svoju budućnost unatoč invaliditetu i poteškoćama koje mogu imati.

S obzirom na dobivene podatke iz istraživanja i ono što već znamo o osobama s invaliditetom, možemo zaključiti da su rezultati zadovoljavajući. Studenti su tjelesno aktivni u većoj ili manjoj mjeri, brinu o sebi i svom zdravlju te nastoje što normalnije živjeti družiti se i kretati kao i svi mladi. Naravno, dodatne edukacije nikada dosta i svakako bi se mladi trebali još više poticati na uključivanje u klubove i sportske saveze koji su primjereni njihovim mogućnostima, no vjerovat ćemo, s obzirom na njihovu mladost i napredak do kojeg mora doći, kako će cjelokupna slika zdravlja i aktivnosti biti još bolja. U to je važno vjerovati zato što i dalje postoji određeni postotak mladih koji vježbaju jako malo ili uopće ne. Razlozi za to su više psihološke naravi. Nažalost, mladi s invaliditetom vide sebe kao manje vrijedne upravo zbog svog invaliditeta. Razmišljaju više o tome što će društvo reći, kako će ih procijeniti, kako ih vidi, nego o sebi kao o vrijednim individuaama. To može biti veliki razlog zbog kojeg se nekoliko studenata izjašnjava da ne radi ništa iako imaju dostupne klubove i centre prilagođene osobama s invaliditetom. Na tome svakako treba poraditi.

Još ćemo pripomenuti da longitudinalne studije ukazuju na to da fizička aktivnost u djetinjstvu i adolescenciji utječe na kasniju aktivnost i na cjelokupno stanje populacije. Hrvatska bilježi trendove slične razvijenijim zemljama – opadanje aktivnosti s porastom dobi uz sve češće poremećaje u prehrani. Stoga je važno pratiti trendove i kretanja među mladima (Bjelajac, S., Relja, R., Stanić, S., Tjelesna aktivnost i zdrav način života kod studenata, Zagreb 2010). Točno takvu sliku potvrdilo je i naše istraživanje

## LITERATURA

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr; 100(2): 126–131.
2. Andrijašević M. Kvaliteta u sportskoj rekreaciji. Zbornik radova 15. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske (2006), 48-52.
3. Sakoman S i suradnici. Raširenost zlouporabe sredstava ovisnosti među hrvatskim srednjoškolicima. Društvena istraživanja, 11(2-3) (58-59), 311-334.
4. Viduka D. Utjecaj tjelovježbe na raspoloženje. Filozofski fakultet, Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku, Osijek, 2016. dostupno na: <https://repositorij.ffos.hr/islandora/object/ffos:577/preview>. Datum pristupa 11. lipnja 2019.

5. Babić-Naglić Đ i suradnici. Fizikalna i rehabilitacijska medicina. Medicinska naklada, Zagreb. 2013.
6. Kalac E, Lulić Drenjak J. Tjelesna aktivnost i sedentarni način života studenata fizioterapije Fakulteta zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci, ERS, broj 40. Tiskara Sušak, 2018.
7. Petrinović L. Sport osoba s invaliditetom. Zbornik radova 23. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, 2014; 47–56, 2014.
8. Rismondo M. Invalidnost i invaliditet. Dostupno na: <http://www.mirovinsko.hr/UserDocsImages/publikacije/revija/3/072-079.pdf>. Datum pristupa 11.lipnja 2019.
9. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Dostupno na: [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr). Datum pristupa 11.lipnja 2019.
10. Zakon o listi tjelesnih oštećenja, Narodne novine 64/01, 1998.
11. Milanović D i suradnici. Priručnik za sportske trenere. FFK Zagreb, 1997.
12. Albrecht GL. Encyclopedia of Disability. Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2006.
13. Cernić Ž.: Sportska rekreacija za osobe s invaliditetom. Zbornik radova 23. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske 2014..
14. Sportski savez osoba s invaliditetom grada Rijeka. Dostupno na: [www.ssoi-rijeka.hr](http://www.ssoi-rijeka.hr). Datum pristupa 11.Lipnja 2019.
15. Biddle SJH, Mutrie N. Psychology of Physical Activity; Determinations Well-being & Interactions, 2nd edition, Routledge , 2008.
16. Psihologija – 4. gimnazija u Beogradu. Dostupno na: <https://psihologija4gimnazija.wordpress.com>. Datum pristupa 11. lipnja 2019.