

POVEZANOST KORIŠTENJA INSTAGRAMA I TJELESNOG VJEŽBANJA KOD SREDNJOŠKOLSKE POPULACIJE

Janja Ricov

Sportski savez Grada Zagreba, jricov@zgsport.hr

Franjo Rozijan

Srednja škola Krapina, franjo.rozijan@skole.hr

Vanja Blažun

OVB Allfinanz Croatia d.o.o, vanja_blazun@hotmail.com

Marijan Jozić

MUP RH, Visoka policijska škola Zagreb, mjozic@fkz.hr

Mijo Mendeš

MUP RH, Visoka policijska škola Zagreb, mmendes@fkz.hr

Prethodno znanstveno priopćenje

UVOD

Razvojem moderne tehnologije značajno su se promijenile životne navike, pogotovo mladih ljudi, a time i njihov način provođenja slobodnog vremena. To je ono vrijeme u danu koje možemo posvetiti sebi i svome zdravlju, no uz današnje društvene promjene i veliki tehnološki napredak, užurban i stresan način života, sve veći broj ljudi, posebno mladih, odabire provoditi svoje slobodno vrijeme u sedentarnim aktivnostima, kao što su gledanje televizije, igranje videoigara te u zadnje vrijeme korištenje društvenih mreža na računaru, ali i mobitelima (Maras i Marinčević, 2016). Putem društvenih mreža može se doprijeti do ciljanih skupina ljudi, stoga su one odličan kanal promocije zdravog načina života. To dokazuju i osobna iskustva istaknutih trenera fitnesa koji su svoju komunikaciju premjestili na društvene mreže i u svojoj interakciji s pratiteljima komuniciraju važnost redovite fizičke aktivnosti i zdrave prehrane (Kočiš, 2017).

Sve navedene sedentarne aktivnosti uzrokuju manjak tjelesne aktivnosti (TA), što je jedan od gorućih problema današnjice. Znanstvenici smatraju tjelesnu neaktivnost glavnim javnozdravstvenim problemom 21. stoljeća (Blair, 2009) Jedna je od definicija TA da je to svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije (Capersen, Powell i Christenson, 1985). Znanstveno je dokazano

da je TA važan faktor načina života koji pridonosi poboljšanju zdravlja i prevenciji kroničnih oboljenja kao što su pretilost, osteoporoza, dijabetes, kardiovaskularne bolesti i karcinomi (Penedo i Dahn, 2005; Kesaniemi i sur., 2001). Fokusrajući se na mlade, Svjetska zdravstvena organizacija pod TA djece i mladih podrazumijeva igre, sport, transport, obavljanje manjih poslova, rekreaciju, tjelesni odgoj ili planirane vježbe u kontekstu aktivnosti obitelji, škole i zajednice. Koliko je TA bitna za svakog pojedinca, govori i činjenica da je ona povezana i sa subjektivnom procjenom zdravlja (Andrijašević, 2005) te da pozitivno utječe na depresiju i anksioznost (Backmand i sur., 2003). Iako mnoga istraživanja govore o dobrobiti TA, moderna tehnologija ne pridonosi tome, naročito kod mladih ljudi, pa tako Wallace i sur. (2006) ističu pojavu značajnog opadanja TA tijekom adolescencije (15-19 god.).

Zanimalo nas je kako korištenje Instagrama utječe na TA srednjoškolske populacije. Problem današnjice je visoka razina učeničkih obaveza i navike srednjoškolaca te njihov sjedilački način života koji nepovoljno utječe na zdravlje. Stoga je cilj ovog istraživanja utvrditi postoji li povezanost korištenja Instagrama i tjelesnog vježbanja srednjoškolske populacije te koje su razlike prema pojedinim grupama varijabli.

S obzirom na navedeni cilj istraživanja, te uz razinu značajnosti od 5 %, utvrdit će se opstojnost hipoteze kako postoji povezanost korištenja Instagrama i tjelesnog vježbanja srednjoškolaca.

METODE

Mjerni instrumenti

Primarni podaci u ovom istraživanju prikupljeni su online upitnikom Povezanost korištenja Instagrama i tjelesnog vježbanja srednjoškolske populacije (Rozijan, Ricov i Blažun, 2018).

Osnovna pitanja u upitniku (8) odnose se na sljedeće: spol, godina obrazovanja i razlozi korištenja Instagrama: Imate li aktivan Instagram profil; Koliko često koristite Instagram profil; Osjećao/la bih nelagodu kada ne bih mogao/la biti prisutna na Instagramu; Razlog korištenja Instagrama, te Ocijenite zdravlje prema vlastitoj procjeni; Zadovoljan/a sam vlastitim tjelesnim izgledom. Upitnik se sastojao od ukupno 24 pitanja; pored 8 naprijed navedenih bilo je i 16 ostalih grupa pitanja koje će biti prezentirane kroz analizu rezultata.

Uzorak ispitanika

Ispitivanje o povezanosti korištenja Instagrama i tjelesnog vježbanja provedeno je na uzorku od 50 srednjoškolaca (24 učenika i 26 učenica) iz grada Zaboka.

Metode za obradu podataka

Kako niti jedna varijabla nije normalno distribuirana prema Shapiro-Wilkovom testu, za ispitivanje povezanosti između varijabli koje definiraju korištenje Instagrama i varijabli tjelesnog vježbanja koristit će se neparametrijski (Spearmanov) koeficijent rang korelacija. Za kontrolu će biti prikazani i Pearsonovi koeficijenti korelacije između navedenih varijabli. Za obradu podataka je korišten program IBM SPSS Statistics 20.

REZULTATI I RASPRAVA

Za testiranje hipoteze o povezanosti korištenja Instagrama i tjelesnog vježbanja kod srednjoškolske populacije, izračunati su osnovni statistički pokazatelji svih varijabli koje definiraju područje tjelesnog vježbanja srednjoškolske populacije, osnovni statistički pokazatelji varijabli koje opisuju korištenje Instagrama te osnovni statistički pokazatelji općih varijabli kao što su spol učenika, godine obrazovanja, samoprocjena zdravlja i zadovoljstvo vlastitim izgledom kod učenika.

U provedenom istraživanju sudjelovala su 24 (48%) učenika i 26 (52%) učenica. Većina ih je bila iz 3. razreda (42 ili 84%), zatim iz ostalih razreda (8 ili 14%). Kod varijabli koje definiraju korištenje Instagram profila također su izračunate frekvencije i postoci po kategorijama. Aktivan Instagram profil imaju 24 učenika ili 48%, dok osjećaj nelagode kada ne bi mogli biti prisutni na Instagramu ima 14 učenika ili 28%. Svakodnevno Instagram koristi 42 učenika ili 84%, više puta tjedno Instagram koristi 7 učenika ili 14%. Samo 1 (2%) učenik koristi Instagram profil više puta mjesečno.

Kao razlog za korištenje Instagram profila 33 su učenika, ili 66%, navela kategoriju: komunikacija s postojećim prijateljima i upoznavanje novih ljudi; 13, ili 26%, navelo je: iz straha da ne propustim neko zbivanje u mojem okruženju, 4 učenika, ili 8%, navela su: u svrhu edukacije, pronalaženje korisnih informacija za obrazovanje, sport i kulturu, dok nitko nije naveo razlog „Zbog viška vremena i dosade“. Sve varijable koje definiraju prostor tjelesnog vježbanja (16 varijabli) Likertovog su tipa s 5 kategorija odgovora te dvije varijable: samoprocjena zdravlja i zadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom.

Iz provedenog istraživanja proizlazi da najniže prosječne rezultate učenici imaju na varijabli „*Smatram da objave na Instagramu povezane sa tjelesnim vježbanjem, sportom i sportskom prehranom nisu zanimljive i 'cool'.*“ (1,86), što znači da smatraju kako su objave na Instagramu povezane s tjelesnim vježbanjem, sportom i sportskom prehranom zanimljive i „cool“. Najviše prosječne vrijednosti učenici su postigli na varijabli „*Moje objave na Instagramu su većinom takvog sadržaja kako bih izgledao/la 'cool' ili popularnije na Instagramu među svojim vršnjacima.*“ (4,02), što znači da su njihove objave na Instagramu takvog sadržaja da izgledaju što popularnije među

vršnjacima. Učenici prosječno ocjenjuju svoje zdravlje kao vrlo dobro (3,82). Isto tako, prosječno zadovoljstvo tjelesnim izgledom im je između „nisam siguran“ do umjerenog zadovoljstva (3,52).

Iz provedenog istraživanja proizlazi da je varijabla *Imate li aktivan Instagram profil* statistički značajno povezana s sljedećim varijablama iz područja TA: *Smatrate li kako sadržajem kojeg dijelite na Instagramu podižete ljudima svijest o tjelesnom vježbanju i zdravlju?*, *Na Instagramu pretražujem i pratim objave osoba čiji su sadržaji objava povezani sa tjelesnim vježbanjem, sportom i sportskom prehranom.*, *Smatram, kako bi bilo motivirajuće kada bi profesori TZK bili aktivniji na Instagramu i objavljivali sadržaje povezane s tjelesnim vježbanjem i zdravljem.*, *Sadržaji mojih objava na Instagramu nisu povezani s tjelesnim vježbanjem i zdravljem.*, *Na Instagramu pretražujem i pratim objave osoba čiji su sadržaji objava povezani s tjelesnim vježbanjem, sportom i sportskom prehranom.*, *Svjestan/svjesna sam da na Instagramu provedem previše vremena na besciljno "scrollanje".*, *Zbog neaktivnosti profesora TZK na Instagramu, na Instagramu pratim objave povezane s tjelesnim vježbanjem i zdravljem od strane osoba za koje nisam siguran/a koje su struke i Mislim da bi profesori TZK trebali biti u korak s vremenom, pratiti trendove društvenih mreža i na istima objavljivati sadržaje kako bi motivirali učenike za područje tjelesnog vježbanja i zdravlja.*

Svi ovi koeficijenti korelacija su pozitivni i statistički značajni na razini značajnosti $p < 3,8\%$, što je znatno manje od dozvoljenih 5%. Može se zaključiti da se učenici koji imaju Instagram profil slažu s tvrdnjama navedenim u 7 prethodno spomenutih varijabli tjelesnog vježbanja, uz napomenu da i Spearmanovi i Pearsonovi koeficijenti korelacije imaju približno iste značajnosti.

Varijabla *Osjećao/osjećala bih nelagodu kada ne bih mogla/mogao biti prisutan na Instagramu* statistički značajno je povezana sa sljedećim varijablama iz područja tjelesnog vježbanja: *Smatrate li kako sadržajem koji dijelite na Instagramu podižete ljudima svijest o tjelesnom vježbanju i zdravlju?*, *Na Instagramu pretražujem i pratim objave osoba čiji su sadržaji objava povezani s tjelesnim vježbanjem, sportom i sportskom prehranom.*, *Smatram, kako bi bilo motivirajuće kada bi profesori TZK bili aktivniji na Instagramu i objavljivali sadržaje povezane s tjelesnim vježbanjem i zdravljem.*, *Sadržaji mojih objava na Instagramu nisu povezani s tjelesnim vježbanjem i zdravljem.*, *Na Instagramu pretražujem i pratim objave osoba čiji su sadržaji objava povezani s tjelesnim vježbanjem, sportom i sportskom prehranom.*, *Svjestan/svjesna sam da na Instagramu provedem previše vremena na besciljno "scrollanje".*, *Zbog neaktivnosti profesora TZK na Instagramu, na Instagramu pratim objave povezane sa tjelesnim vježbanjem i zdravljem od strane osoba za koje nisam siguran/a koje su struke i Mislim da bi profesori TZK trebali biti u korak s vremenom, pratiti*

trendove društvenih mreža i na istima objavljivati sadržaje kako bi motivirali učenike za područje tjelesnog vježbanja i zdravlja.

Svi ovi koeficijenti korelacija su negativni i statistički značajni na razini značajnosti $p < 3,2\%$, što je također znatno manje od dozvoljenih 5% . Može se zaključiti da se učenici koji bi osjećali nelagodu kada ne bi mogli biti na Instagramu ne slažu s tvrdnjama navedenima u 7 prethodno spomenutih varijabli tjelesnog vježbanja. Potrebno je napomenuti da Spearmanovi i Pearsonovi koeficijenti korelacije i ovdje imaju približno iste značajnosti.

Varijabla *Koliko često koristite Instagram profil* statistički je značajno povezana samo s varijablom *Smatrate li kako sadržajem koji dijelite na Instagramu podižete ljudima svijest o tjelesnom vježbanju i zdravlju?* I to na razini značajnosti od $p < 2,4\%$. Korelacija je pozitivna pa se može zaključiti da učenici koji često koriste Instagram ne misle da sadržajima na Instagramu podižu ljudima svijest o tjelesnom vježbanju i zdravlju. Još bolji uvid u povezanost korištenja Instagrama s tjelesnim vježbanjem dobiva se ispitivanjem razlika između učenika koji koriste i koji ne koriste Instagram i varijabli koje definiraju područje tjelesnog vježbanja. Isto tako je ispitana razlika između učenika koji bi osjećali nelagodu kada ne bi mogli biti prisutni na Instagramu i onih koji ne bi osjećali nelagodu te varijabli tjelesnog vježbanja. U tu svrhu izvršeno je testiranje razlika između učenika koji koriste i koji ne koriste Instagram te učenika koji osjećaju i koji ne osjećaju nelagodu na svakoj varijabli tjelesnog vježbanja. S obzirom da niti jedna varijabla tjelesnog vježbanja nije normalno distribuirana, razlika je ispitana primjenom neparametrijskog Mann-Whitneyjeva testa.

Iz dobivenih podataka može se zaključiti da je statistički značajna razlika između učenika koji imaju aktivan Instagram profil i onih koji ga nemaju dobivena na sljedećim varijablama tjelesnog vježbanja: *Smatrate li kako Instagram pomaže u razbijanju predrasuda o sportskoj prehrani i tjelesnom vježbanju?*, *Na Instagramu pretražujem i pratim objave osoba čiji su sadržaji objava povezani sa tjelesnim vježbanjem, sportom i sportskom prehranom.*, *Smatram, kako bi bilo motivirajuće kada bi profesori TZK bili aktivniji na Instagramu i objavljivali sadržaje povezane s tjelesnim vježbanjem i zdravljem.*, *Sadržaji mojih objava na Instagramu nisu povezani s tjelesnim vježbanjem i zdravljem.*, *Na Instagram profilu, bi volio/voljela imati više objava povezanih s tjelesnim vježbanjem i zdravljem.*, *Svjestan/svjesna sam da na Instagramu provedem previše vremena na besciljno "scrollanje".*, *Zbog neaktivnosti profesora TZK na Instagramu, na Instagramu pratim objave povezane s tjelesnim vježbanjem i zdravljem od strane osoba za koje nisam siguran/a koje su struke.*, *Mislim da bi profesori TZK trebali biti u korak s vremenom, pratiti trendove društvenih mreža i na istima objavljivati sadržaje kako bi motivirali učenike za područje tjelesnog vježbanja i zdravlja.*

Sve ove razlike statistički su značajne na razini značajnosti od $p < 3,9\%$, što je znatno manje od dozvoljenih 5%. Temeljem ovih podataka može se zaključiti da se učenici koji imaju Instagram profil slažu s tvrdnjama navedenima u 8 prethodno spomenutih varijabli tjelesnog vježbanja. Učenici koji imaju Instagram profil bit će zainteresiraniji za tjelesno vježbanje. Ispitivanjem razlika na drugoj nezavisnoj varijabli, tj. između učenika koji osjećaju nelagodnu kada nisu prisutni na Instagramu i onih koji ne osjećaju takvu nelagodu, na cjelokupnom prostoru tjelesnog vježbanja, statistički značajne razlike dobivene su samo na varijabli *Smatrate li kako Instagram pomaže u razbijanju predrasuda o sportskoj prehrani i tjelesnom vježbanju?* ($p < 2,4\%$). Učenici koji se osjećaju nelagodno kada nisu prisutni na Instagramu smatraju kako Instagram pomaže u razbijanju predrasuda o sportskoj prehrani i tjelesnom vježbanju.

ZAKLJUČAK

Za utvrđivanje povezanosti korištenja Instagrama i tjelesnog vježbanja srednjoškolske populacije korišten je anonimni online upitnik. U provedenom istraživanju sudjelovala su 24 (48%) učenika i 26 (52%) učenica, većinom iz 3. razreda (42 ili 84%). Aktivan Instagram profil imaju 24 učenika, ili 48%, dok osjećaj nelagode kada ne bi mogli biti prisutni na Instagramu ima 14 učenika, ili 28%. Svakodnevno Instagram koriste 42 učenika ili 84%.

Kao najčešći razlog korištenja Instagram profila 33, ili 66%, ih je navelo kategoriju: komunikacija s postojećim prijateljima i upoznavanje novih ljudi, 13 ili 26% navelo je: iz straha da ne propustim neko zbivanje u svojem okruženju. Najviše prosječne vrijednosti učenici su postigli na varijabli „Moje objave na Instagramu su većinom takvog sadržaja kako bi izgledao/la ‘cool’ ili popularnije na Instagramu među svojim vršnjacima“ (4,02). Učenici prosječno ocjenjuju svoje zdravlje kao vrlo dobro (3,82). Isto tako, prosječno zadovoljstvo tjelesnim izgledom im je između „nisam siguran“ do umjerenog zadovoljstva (3,52).

Učenici koji često koriste Instagram ne misle da sadržajima na Instagramu podižu ljudima svijest o tjelesnom vježbanju i zdravlju, a oni koji imaju Instagram profil bit će zainteresiraniji za tjelesno vježbanje. Učenici koji bi se osjećali nelagodno kada ne bi bili prisutni na Instagramu smatraju kako Instagram pomaže u razbijanju predrasuda o sportskoj prehrani i tjelesnom vježbanju.

LITERATURA

1. Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T. i Ciliga, D. (2005). Participation in leisure activities and self-perception of health in students of the University of Split. *Kinesiology*, 29(1), 71-74.
2. Backman, H., Kaprio, J., Kujala, U. i Sarna, S. (2003). Influence of physical activity on depression and anxiety of former elite athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 24(8), 609-619.
3. Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med*, 43, 1-2.
4. Caspersen, C.J., Powell, K.E. i Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness. *Public Health Rep*, 100, 125-131.
5. Kesaniemi, Y.K., Danforth, E.Jr., Jensen, M.D. et al. (2001). Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence based symposium. *Med Sci Sport Exerc*, 33(Suppl), S351-S358.
6. Kočiš, S. (2017). *Važnost društvenih mreža u fitness industriji*. (Diplomski rad, Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:384209>
7. Maras, N. i Marinčević, M. (2016). Spol i dob kao prediktori tjelesne i sedentarnih aktivnosti kod djece osnovnoškolske dobi. *Školski vjesnik: časopis za pedagoškijsku teoriju i praksu*, 65(4), 509-518.
8. Penedo, F.J. i Dahn, J.R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*, 18, 189-193.
9. Wallace, L.S., Buckworth, J., Kirby, T. i Sherman, W.M. (2006). Characteristics of Exercise Behaviour among College Students: Application of Social Cognitive Theory to Predicting Stage of Change. *Preventive Medicine*, 31, 494-505.