

*Sanja Ćurković  
Nenad Zvonarek  
Iva Gričar*

## **STRUČNE PRETPOSTAVKE I POTREBA EDUKACIJE STUDENATA SPORTAŠA O USVAJANJU ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA**

### **1. UVOD**

Svjetska zdravstvena organizacija definira zdravlje kao fizičko, mentalno i socijalno zdravlje, a ne samo odsustvo bolesti. Brojni čimbenici utječu na očuvanje zdravlja, na razini pojedinca, ali i društva u cjelini. Na individualnoj razini na zdravlje utječe dob, spol, genetsko određenje i životne navike. Pod životnim navikama misli se na pušenje, prehranu, konzumiranje alkohola, tjelesnu aktivnost, ozljede, oralnu higijenu, uživanje opojnih droga, seksualno ponašanje (HZJZ, 2005.). Svjetska zdravstvena organizacija, u aktualnoj zdravstvenoj politici "Zdravlje za sve u 21. stoljeću", kao prioritete ističe: povećanje odgovornosti društva za zdravlje - od izbjegavanja štetnih učinaka na zdravlje pojedinca preko brige o zdravom okruženju do ograničenja proizvodnje artikala koji štete zdravlju. Na očuvanje zdravlja utječu u određenoj mjeri i informacije - pruženo znanje, obrazovanje i ekonomska situacija. Dosad provedena istraživanja upućuju na povezanost socijalne komponente i životnih navika.

Pregledom dosadašnjih znanstvenih spoznaja i uvidom u problematiku rizičnih ponašanja kojima su skloni mladi širom svijeta, možemo vidjeti koliko su takva ponašanja ukorijenjena u populaciji studenata. Ono što ne možemo vidjeti, znanstveno promišljati i komparirati sa svjetskim istraživanjima je činjenica da u Hrvatskoj nema sveobuhvatnih istraživanja na studentima. Ukoliko želimo pokrenuti edukativne programe potrebno je vidjeti u kojoj mjeri su hrvatski studenti do sada usvojili zdravi stil življenja i koliko su skloni različitim rizičnim ponašanjima za zdravlje.

### **2. PROBLEM I CILJ**

Dosadašnja istraživanja na studentima (Aquatias, 2000., Dawson i sur., 2004., Orford i sur., 2004.) ukazuju na nepostojanje zdravih životnih navika, odnosno sklonost mladih rizičnom ponašanju za zdravlje. S obzirom na studentski način života, na sociokulturno okruženje u kojem živimo i činjenicu da je na zagrebačkom

Sveučilištu zanemariv broj provedenih istraživanja na ovu temu čini nam se da je od iznimne važnosti doći do relevantnih pokazatelja koliko studenti općenito, a posebno studenti sportaši imaju usvojene zdrave životne navike, odnosno koliko su skloni različitim oblicima rizičnih ponašanja za zdravlje. Za potrebe ovog rada fokusirali smo se na studente sportaše koji na Sveučilišnom natjecanju sudjeluju u rukometu. Tijekom akademske 2006./07. godine na Sveučilišnom prvenstvu u rukometu sudjelovalo je 16 muških fakultetskih ekipa i devet ženskih. Proveden je anonimni upitnik o zdravim životnim navikama na 183 studenta rukometaša (102 studenta i 81 studentica).

Cilj ovog istraživanja je putem anonimnog upitnika utvrditi usvojenost zdravih životnih navika studenata sportaša, promatrano kroz odrednice bavljenja kineziološkim aktivnostima, pušenje cigareta, konzumiranje alkoholnih pića, eksperimentiranje s drogama te uzimanje dopinga.

### 3. REZULTATI I DISKUSIJA

Na Sveučilišnom natjecanju u rukometu sudjeluju studenti svih godina studija. Studenti dolaze iz različitih krajeva Republike Hrvatske s različito usvojenim životnim navikama.

Tranzicija iz srednje škole na fakultet i usvajanje studentskog stila života može biti kritično razdoblje za usvajanje zdravih navika kod mladih. To je ujedno razdoblje kada su oni na vrhuncu svog zdravstvenog statusa (promatrano kroz oboljenja i smrtnost). Pomanjkanje promicanja zdravlja neke od njih može voditi u pojavu bolesti. Tijekom studiranja oni se nalaze u različitim situacijama i utjecajima okoline tako da mogu u potpunosti prihvatiti život odraslih odgovornih ljudi. Kada govorimo o pušenju potrebno je reći da su među studentima aktivni i pasivni pušači. Uzimanje duhana primarno počinje u ranijim godinama (već s 12 do 13 godina). Od tada do početka studiranja, a osobito do kraja studija, prođe dosta vremena. Izloženost aktivnom ili pasivnom pušenju predstavlja ozbiljan rizik za zdravlje ove populacije.

Kada se analiziraju pušačke navike studenata sportaša može se reći da su većina studenata i studentica rukometaša nepušači (69,95%), a oni koji puše su u načelu pušači do ½ kutije dnevno (19,13%).

Inspekcijom "pušačkog staža" (Tablica 2.) vidljivo je da je najviše studenata počelo pušiti s 18 godina i više i nema značajne razlike promatrano prema spolu. Pretpostavljamo da je to za većinu razdoblje kada su prestali aktivno trenirati. Uspoređujući ih s podacima na populaciji adolescenata i mladih studenti sportaši znatno kasnije postaju aktivni pušači, iako je jedan dio njih (9,29%) svoje prve cigarete zapalilo s 14 do 15 godina starosti. Dakle, još u vrijeme intenzivnog bavljenja sportom.

**Tablica 1.**

	Koliko pušite cigareta dnevno?	studenti		studentice		ukupno	
		F	%	F	%	F	%
1.	Nikad nisam pušio cigarete	72	39,34	56	30,60	128	69,95
2.	Do ½ kutije	16	8,74	19	10,38	35	19,13
3.	Do 1 kutije	10	5,46	4	2,19	14	7,65
4.	Više od 1 a manje od 2 kutije	2	1,09	1	0,55	3	1,64
5.	Više od 2 kutije	2	1,09	1	0,55	3	1,64
	<b>UKUPNO</b>	<b>102</b>	<b>55,74</b>	<b>81</b>	<b>44,26</b>	<b>183</b>	<b>100%</b>

Madunović (1997.); (prema Ćurković 2005.). je u svom istraživanju na 420 vrhunskih sportaša u RH dobi od 18 do 28 god starosti, dobio da 29,1% sportaša puši.

**Tablica 2.**

	Od kada pušite cigarete?	studenti		studentice		ukupno	
		F	%	F	%	F	%
1.	Nikad nisam pušio cigarete	72	39,34	56	30,60	128	69,95
2.	Počeo prije 11. god. starosti	-	-	-	-	-	-
3.	12 – 13 god. starosti	4	2,19	2	1,09	6	3,28
4.	14 – 15 godina	11	6,01	6	3,28	17	9,29
5.	16 – 17 godina	5	2,73	7	3,83	12	6,56
6.	18 i više godina	9	4,92	10	5,46	19	10,38
	<b>UKUPNO</b>	<b>102</b>	<b>55,74</b>	<b>81</b>	<b>44,26</b>	<b>183</b>	<b>100%</b>

Analizirajući konzumiranje pića vidljivo je da studenti nešto više piju kavu, čaj i sokove nego studentice, te češće uzimaju i mineralno-vitaminske napitke.

Promatrajući konzumiranje alkoholnih pića vidljivo je da studenti (12%) navedeno nešto više konzumiraju u odnosu na studentice (5,5%). Podaci nisu u skladu s ranije provedenim istraživanjima. Na uzorku hrvatskih sportaša Madunović (1997.); (prema Ćurković 2005.) je dobio da 81,6% vrhunskih sportaša pije alkoholna pića. Druga istraživanja pokazuju da 50 % muških sportaša redovito konzumira alkohol nasuprot 41 % muških nesportaša. Kod konzumiranja alkohola među studenticama sportašicama i nesportašicama nema razlike (42 %). Schwenk (1997. prema Ćurković 2005.)

Ranija istraživanja navode da faktori koji vode konzumiranju alkohola i droga kod studenata uključuju: otvorenu osobnost, manjak kočnica, povećanu anksioznost u interpersonalnoj komunikaciji, emocionalnu nezrelost, niži stupanj tolerancije

Tablica 3.

	Od pića konzumirate sljedeće?	studenti					studentice				
		% Frekvencija odgovora					% Frekvencija odgovora				
		nikad	vrlo rijetko	povremeno	često	vrlo često	nikad	vrlo rijetko	povremeno	često	vrlo često
1.	kava	12,57	9,84	12,02	14,21	7,10	15,30	4,92	6,01	8,20	9,84
2.	čaj	1,64	10,38	28,96	10,38	4,37	1,64	8,74	20,77	7,10	6,01
3.	sokovi	1,09	2,73	17,49	19,67	14,75	1,09	4,37	9,29	14,21	15,30
4.	M.-vit. napit	6,56	14,75	20,22	9,84	4,37	3,83	16,39	14,75	7,65	1,64
5.	red bull	19,13	29,51	6,01	0,55	0,55	18,58	16,94	6,56	1,09	1,09
6.	vino	10,93	9,29	22,95	6,56	6,01	8,74	14,75	12,57	5,46	2,73
7.	pivo	6,56	9,84	12,57	18,03	8,74	13,66	10,38	10,38	5,46	4,37
8.	žestoka pića	9,84	15,30	18,58	7,65	4,37	9,84	15,85	13,11	4,92	0,55
9.	kokteli	24,59	21,31	7,65	1,09	1,09	21,86	14,21	6,56	1,09	0,55

frustracije, manjak samopouzdanja, osjećaj izoliranosti, perfekcionizam, krivnju i kompulzivna ponašanja (Schall i sur., 1992., Valliant, 1995., Valliant i Scanlan, 1996.; prema Ćurković 2005.).

Ono što nam se čini vrijedno istaknuti je potreba da se napiju. Gotovo ¼ studenata pokazuje povremeno, često ili vrlo često potrebu da se napije, što sugerira prisutnost određene količine stresa, opterećenja ili problema s kojima se studenti teže nose. Iako najviše studenata (18,03% povremeno ima potrebu napiti se, 5,5% istih ima potrebu to učiniti često ili vrlo često. Promatrano po spolu postoji razlika između studenata i studentica. Djevojke imaju znatno manju potrebu piti da se povremeno napiju (10,38%), odnosno često i vrlo često (2,74%). U istraživanju na studentima Dawson, Grant, Stinson, Chou, (2004.) su dobili da su studenti (24%) skloniji opijanju u odnosu na mlade koji nisu studenti (22%).

Tablica 4.

U KOJOJ MJERI VI ODOBNO IMATE POTREBU PITI DA SE NAPIJETE?	studenti					studentice				
	Kategorije odgovora					Kategorije odgovora				
	nikad	vrlo rijetko	povremeno	često	vrlo često	nikad	vrlo rijetko	povremeno	često	vrlo često
Frekvencije	19	38	33	7	5	23	34	19	4	1
% odgovora	10,38	20,77	18,03	3,83	2,73	12,57	18,58	10,38	2,19	0,55

Uvidom u Tablice 5.a i 5.b vidljivo je da niti uzorak sportaša nije pošteđen eksperimentiranja s drogama. Kao što možemo vidjeti marihuanu redovito uzima gotovo 12% studenata i 10-ak % studentica. Iako su dobiveni podaci ispod hrvatskog prosjeka na populaciji adolescenata (oko 27%, Galić, 2002., Kuzman, 2003.) prisutnost iste nas ne ostavlja ravnodušnima. Ono što je vrijedno pozora je prisutnost sintetskih droga (ecstasy-a i speed-a) te uzimanje cocaina i eksperimentiranje s halucinogenim drogama. Iako stvarne veličine nisu velike, postoji potreba detaljnijeg istraživanja ovog segmenta na studentima sportašima. Osobito je potrebno istražiti prisutnost sintetskih droga koje djeluju pogubno za moždane stanice. Naime, istraživanje je provedeno putem anonimnog upitnika, u kojem studenti unatoč anonimnosti često ne daju prave iskrene odgovore.

Uvidom u Tablice 5.a i 5.b vidimo da uzorak rukometaša nije prijavio uzimanje dopinga u značajnijoj količini. Postoje naznake uzimanje AAS (0,55%), efedrina (2,73%) i beta2 agonista (1,64%) kod studenata. Za razliku od njih studentice nisu prijavile uzimanje doping sredstava, osim jedna studentica da je samo jednom uzela AAS. U američkim istraživanjima, koja se odnose na uzimanje AAS, došlo se do rezultata da 6,6%-11,1% studenata sportaša koristi AAS (Buckley, 1998., Johnson, 1989.; prema Ćurković 2005.). Uvidom u ranija istraživanja možemo biti zadovoljni niskim postocima prisutnosti dopinga na našem uzorku.

**Tablica 5.a**

Tijekom svog života jeste li ikada uzeli nešto od navedenog?	studenti						
	Kategorije odgovora						
	nikad čuo	nikad probao	nisam probao ali bi htio	uzeo jednom	uzeo više puta	uzima povremeno 1x mjesečno	uzima često 1x tjedno
Sedativi	3,83	49,18	0,55	-	1,64	0,55	-
Otapala, inhalati, ljepilo	2,73	51,37	-	1,09	0,55	-	-
Marihuana, hašiš	-	34,97	1,09	7,10	9,84	1,64	1,09
Ecstasy	0,55	51,91	0,55	0,55	2,19	-	-
Speed	-	51,51	0,55	1,64	1,64	-	-
Ice	2,73	52,46	-	0,55	-	-	-
Cocain	-	53,01	0,55	1,64	0,55	-	-
Heroin, morfij, kodein	-	54,64	1,09	-	-	-	-
LSD, halucinogeni	-	54,10	0,55	1,09	-	-	-
Barbiturati	3,28	52,46	-	-	-	-	-
AAS	5,46	49,18	0,55	0,55	-	-	-
Efedrin	8,20	44,26	0,55	1,64	1,09	-	-
Beta2 agonisti	9,29	44,81	-	1,09	0,55	-	-
Diuretici	4,92	50,27	-	0,55	-	-	-
HCG, eritropoetin	7,10	48,09	0,55	-	-	-	-

Tablica 5.b

Tijekom svog života jeste li ikada uzeli nešto od navedenog?	studentice						
	Kategorije odgovora						
	nikad čuo	nikad probao	nisam probao ali bi hito	uzeo jednom	uzeo više puta	uzima povremeno 1x mjesečno	uzima često 1x tjedno
Sedativi	1,64	39,43	0,55	1,09	1,09	0,55	-
Otapala, inhalati, ljepilo	2,19	41,53	-	0,55	-	-	-
Marihuana, hašiš	-	31,69	-	1,64	10,93	-	-
Ecstasy	1,64	40,98	-	-	1,09	-	0,55
Speed	3,83	39,34	-	1,09	-	-	-
Ice	4,92	39,34	-	-	-	-	-
Cocain	2,19	42,08	-	-	-	-	-
Heroin, morfij, kodein	1,04	42,62	-	-	-	-	-
LSD, halucinogeni	2,73	40,98	0,55	-	-	-	-
barbiturati	7,65	36,61	-	-	-	-	-
AAS	7,10	37,16	-	-	-	-	-
Efedrin	10,38	33,33	-	0,55	-	-	-
Beta2 agonisti	14,75	29,51	-	-	-	-	-
Diuretici	6,56	37,70	-	-	-	-	-
HCG, eritropoetin	7,65	36,61	-	-	-	-	-

Analizirajući razloge zašto su eksperimentirali s pojedinim drogama, primjećuje se da su razlozi u skladu s dosadašnjim istraživanjima koja su pokazala da se najčešće eksperimentira s drogama iz znatiželje, dosade i potrebe da se zabave. Na uzorku studenata i studentica rukometaša također dominiraju upravo ova tri razloga. U manjim postocima se još pojavljuju i sljedeći razlozi: na nagovor prijatelja ili prijateljice, zbog unutarnje napetosti i potištenosti, zbog nezadovoljstva sa samim sobom te da bi bili kreativniji.

Tablica 6.

Ako ste do sad uzeli nešto od navedenog procijenite koliko je Vama bio važan svaki navedeni motiv?	studenti					studentice				
	Kategorije odgovora					Kategorije odgovora				
	Potpuno mi je nevažno	Nije mi nevažno	Ne znam, nisam siguran	Važno mi je	Izrazito mi je važno	Potpuno mi je nevažno	Nije mi nevažno	Ne znam, nisam siguran	Važno mi je	Izrazito mi je važno
	Frekvencije i % odgovora					Frekvencije i % odgovora				
Da se zabavim	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	39,34	5,46	4,92	5,46	0,55	34,97	3,28	2,19	2,19	1,64
Da smanjim dosadu	<b>83</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	45,36	4,37	3,83	2,19	-	36,97	4,92	2,19	0,55	0,55
Iz znatiželje	<b>75</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>1</b>
	40,98	4,37	6,01	4,37	-	34,97	1,64	2,19	4,92	0,55
Zbog neslaganja s roditeljima	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>77</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	50,27	2,19	2,73	0,55	-	42,08	0,55	1,64	-	-
Na nagovor prijatelja	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>75</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
	49,18	2,19	3,83	0,55	-	40,98	1,09	1,64	0,55	-
Zbog unutarnje napetosti i potištenosti	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>74</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	49,18	2,19	3,28	0,55	-	40,44	2,19	1,09	-	-
Zbog nezadovoljstva svojim životom	<b>95</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>77</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	51,91	1,09	2,73	-	-	42,08	0,55	1,64	-	-
Zbog nezadovoljstva sa samim sobom	<b>92</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
	50,27	1,09	3,83	-	0,55	41,59	1,09	1,09	0,55	-
Da bih bio kreativniji	<b>91</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>76</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	49,73	1,64	3,28	1,09	-	41,53	1,64	1,09	-	-

#### 4. ZAKLJUČAK

Putem anonimnog upitnika provedeno je istraživanje na 183 studenta (102 studenta i 81 studentica) koji sudjeluju na Sveučilišnom prvenstvu u rukometu

Iz prikazanih podataka vidljivo je da mladost kao razdoblje sazrijevanja i traženja vlastitog identiteta ostavlja traga i na studentima sportašima te da isti imaju potrebu eksperimentiranja s različitim sredstvima ovisnosti. Varijable preko kojih možemo analizirati usvojenost zdravih životnih navika su pušenje cigareta, konzumiranje alkohola i uzimanje droge i dopinga.

Iako rezultati ovog istraživanja ne pokazuju zabrinjavajuću prisutnost štetnih navika ne možemo u potpunosti biti zadovoljni usvojenim životnim navikama studenata sportaša, promatrano kroz gore navedene parametre.

S obzirom da je faza eksperimentiranja s cigaretama, alkoholom i tzv. “uvodnim drogama” (marihuana, hašiš, ecstasy, otapala i dr.) najjače izraženo u razdoblju adolescencije provedena su brojna istraživanja koja traže vezu između uzimanja alkohola i drugih droga i rizičnog ponašanja adolescenata i mladih. Iako podaci u ovom istraživanju ne pokazuju veliku prisutnost loših navika na uzorku sportaša koji se bave rukometom, sama pojava i prisutnost određenih opojnih sredstava sugerira na oprez i potrebu dodatnih istraživanja. Osobito je potrebno dodatno istražiti pojavu sintetskih droga na ovom uzorku.

Analizirajući parametre pušenja cigareta, konzumiranje alkohola, uzimanje droge i dopinga na uzorku 183 studenta rukometaša možemo reći da isti nisu dovoljno usvojili zdravi način življenja. Podaci sugeriraju da je potrebna edukacija studenata sportaša kako bi se neke životne navike promijenile. Jedan dio loših navika svakako ide uz razdoblje odrastanja i sazrijevanja, no svakako je potrebno poraditi na boljem usvajanju zdravih životnih navika kao zalag za zdraviju odraslu dob.

Rezultati su u skladu s drugim provedenim istraživanjima u svijetu na uzorku studenata sportaša. Prisutnost svega navedenog sugerira potrebu edukacije studenata o kvaliteti življenja, te brizi o zdravlju kako na fizičkom tako i na psihičkom i mentalnom planu.

## 5. LITERATURA

1. Aquatias, S. (2000.). Sporting activity and risk behaviours: the uses of psychoactive products in sports. *La Revue des Addictions*, 2: 333-336.
2. Ćurković, S. (2005.). Angažiranost kineziološkim djelatnostima ovisnika o opijatima i neovisnika. Magistarski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
3. Dawson, D.A., Grant, B.F., Stinson, F.S., Chou, P.S. (2004.). Another look at heavy episodic drinking and alcohol use disorders among college and non-college youth. *Journal of Studies on Alcohol*, 65, 477- 489.
4. Galić, J. (2002.). Zlouporaba droga među adolescentima, Zagreb, Medicinska naklada, Psihijatrijska bolnica Vrapče.
5. Kokotailo, PK., BC. Henry, RE. Kosick (1996.). Substance use and other health risk behaviors in Collegiate athletes. *Clin J Sport Med*, 6(3):183-189.
6. Kypri, K., Gallagher, S.J., Cashell-Smith, M.L. (2004.). An Internet survey method for college student drinking research. *Drug and Alcohol Dependence*, 76,45-53.
7. Kuzman, M. (2003.). Ovisnička ponašanja u učenika u Hrvatskoj i Europi. *Paediatr Croat*; 47 (Supl 1):173-184.



8. Leichter, J.S. Meilman P.W. Presley C.A. & Cashin J.R. (1998.). Alcohol use and related consequences among students with varying levels of involvement in collage athletics. *Journal of American Collage Health*, 46(6), 257-62.
9. Maziak, W. Mzayek, F. (2000.). Characterisation of the smoking habit among high school students in Syria. *European Journal of Epidemiology*, 16, 1169-1176.
10. Onal, A.E., Tumerdem, Y., Ozel, S. (2002.). Smoking addiction among university students in Istanbul.
11. Orford, J., Krishna, M., Balaam, M.E., Van Der Graf, K. (2004.). University Student Drinking: the role of motivational and social factors. *Drugs: education, prevention and policy*, vol.11, No 5, 407-421.