

*Jure Vulić*  
*Ksenija Fučkar Reichel*  
*Tihomir Palijan*

## **STRUČNE PRETPOSTAVKE U PODRUČJU EDUKACIJE VEZANIH UZ ŠTETNE NAVIKE ZA ZDRAVLJE STUDENATA SPORTAŠA (KOŠARKA)**

### **1. UVOD**

Sportsko prvenstvo Sveučilišta u Zagrebu organizira i provodi Zagrebački Sveučilišni sportski savez u suradnji s Udrugom nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture Sveučilišta u Zagrebu i Studentskim zborom Sveučilišta u Zagrebu.

Ove akademske godine u sveučilišno natjecanje iz košarke uključeno je 27 muških ekipa i 12 ženskih ekipa visokoškolskih ustanova.

Zajednički cilja nastave tjelesne i zdravstvene kulture i prvenstva proizlazi iz želje da se studenti bave tjelesnim vježbanjem kontinuirano i što kvalitetnije koriste svoje slobodno vrijeme. Studenti sportaši koji su se prestali aktivno baviti sportom na ovaj način ostaju u natjecanju ili se uključuju u neki drugi sport, a svojim zalaganjem i uspjesima doprinose ugledu svoga fakulteta.

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

Za očekivati je da studenti sportaši imaju usvojene zdrave životne navike. Koliko je to doista istina htjeli smo provjeriti na uzorku studenata sportaša. Za potrebe ovog rada provedena je anonimna anketa koju je valjano ispunilo 154 studenta (123 studenta i 31 studentica). Četiri studenta su izbačena iz uzorka zbog nepotpuno ispunjenog anketnog upitnika.

Budući da je mladenaštvo, a osobito studentski način života, obilježen većom slobodom, odnosno manjom kontrolom roditelja, cilj ovog istraživanja je vidjeti koliko su studenti sportaši izloženi negativnim utjecajima i lošim životnim navikama. Štetne životne navike se odnose na pušenje cigareta, konzumiranje alkohola, uzimanje različitih droga i dopinga.

### **3. REZULTATI I RASPRAVA**

U ovom istraživanju sudjelovalo je 154 studenta (123 studenta i 31 studentica) koji se bave košarkom. U uzorku ih je najviše s treće godine fakulteta (22,8%

i 23,38%), prve godine (18,8 % i 21,43%), druge godine (16,88% i 19,48%), te apsolvana (12,34% i 19,48%).

Uvidom u rezultate anonimne ankete, zapažamo da je najviše studenata košarkaša iz Zagreba (51,95%), Dalmacija i otoci (13,63%), te sjeverozapadne Hrvatske (12,99%), Slavonija i Baranja (6,49%).

Analizirajući dosadašnji angažman u sportu, dobiveni rezultati sugeriraju da na Sveučilišnom prvenstvu u košarci najviše je studenata koji su se u ranijim godinama života bavili aktivno sportom (54,55%), i to studenti (40,91%), dok studentice (13,64%).

U natjecanju sudjeluje 29,87% studenata i studentica koji su još uvijek aktivni sportaši na regionalnoj razini, državnom i međunarodnom rangu.

	Kakva je vaša dosadašnja sportska aktivnost?	studenti		studentice		ukupno	
		F	%	F	%	F	%
1.	Bavim se sportom povremeno, rekreativno	16	10.39	6	3,90	22	14.29
2.	Ranije sam bio aktivni sportaš, sad igram samo za fakultet	63	40.91	21	13,64	84	54.55
3.	Redovito treniram i natječem se na lokalnoj razini ili nivou regije	25	16,23	1	0,65	26	16,88
4.	Aktivno se bavim sportom i natječem se u državnom rangu	17	11,04	3	1,95	20	12,99
5.	Aktivno se bavim sportom i natječem se u međunarodnom rangu	1	0,65	0	0	1	0,65
6.	Državni sam reprezentativac	1	0,65	0	0	1	0,65
	UKUPNO	123	79,87	31	20,13	154	100%

Većina studenata počela se aktivno baviti sportom između sedme i trinaeste godine starosti. U djetinjstvu su s treniranjem počeli nešto ranije studenti (između osme i jedanaeste godine starosti), a studentice (između desete i jedanaeste godina). Zanimljiv je podatak da je 21,43% studenata s bavljenjem sportom krenulo doista rano, prije sedme godine starosti.

Analizirajući zadnjih 12 mjeseci većina studenata tjelesno je dnevno aktivna jedan do dva sata (38,98%). Sličan visoki postotak vidljiv je kod bavljenja manjim od jedan sat (29,22 %). Mali broj studenata i studentica (2,60%) je angažiran tri do pet sati dnevno.

Analizirajući tjedni angažman vidljivo prevladava angažman od tri dana u tjednu (24,03%), dva dana (16,23%), četiri dana (12,34%), te pet i više dana u tjednu (17,53%). Podaci su u skladu s razinom natjecanja koju su studenti prijavili.

Jedan dio studenata (20,13%) sportom se bavi jedan dan u tjednu te je za pretpostaviti da se tu radi o treningu za pojedini fakultet. Iznenaduje da gotovo 10% studenata uopće ne trenira, a isti igraju za svoj fakultet.

	Koliko pušite cigareta dnevno?	studenti		studentice		ukupno	
		F	%	F	%	F	%
1.	Nikad nisam pušio cigarete	98	63,64	22	14,29	120	77,92
2.	Do ½ kutije	13	8,44	7	4,55	20	12,99
3.	Do 1 kutije	10	6,49	2	1,30	12	7,79
4.	Više od 1 a manje od 2 kutije	2	1,30	0	-----	2	1,30
5.	Više od 2 kutije	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	UKUPNO	123	79,87	31	20,13	154	100%

Analizirajući zdravi način života kroz parametre pušenja na uzorku košarkaša možemo biti zadovoljni iz razloga što ih gotovo 78% ne puši cigarete, a oni koji puše uglavnom se svode na pola kutije (12,99%) do jednu kutiju dnevno (7,79%). Analizirajući odgovore na pitanje od kada puše cigarete vidljivo je da je većina počela cigarete pušiti od šesnaeste godine na dalje, što nije u skladu s ranije provedenim istraživanjima na adolescentima u kojima isti prvu cigaretu zapale s trinaest do četrnaest godina starosti.

Pretpostavljamo da su studenti počeli pušiti cigarete nakon prestanka aktivnog bavljenja sportom.

	Od kada pušite cigarete?	studenti		studentice		ukupno	
		F	%	F	%	F	%
1.	Nikad nisam pušio cigarete	98	63,64	22	14,29	120	77,92
2.	Počeo prije 11. god. starosti	1	0,65	0	-----	1	0,65
3.	12 – 13 god. starosti	3	1,95	1	0,65	4	2,60
4.	14 – 15 godina	5	3,25	1	0,65	6	3,90
5.	16 – 17 godina	8	5,19	3	1,95	11	7,14
6.	18 i više godina	8	5,19	4	2,60	12	7,79
	UKUPNO	123	79,87	31	20,13	154	100%

	PIĆA	studenti					studentice				
		Frekvencije odgovora					Frekvencije odgovora				
		nikad	vrlo rijetko	povremeno	često	vrlo često	nikad	vrlo rijetko	povremeno	često	vrlo često
1.	kava	41	13	33	20	16	3	3	10	8	7
2.	čaj	2	30	52	31	8	0	6	14	8	3
3.	sokovi	1	9	36	49	28	0	3	8	16	4
4.	mineral.-vitam. napitci	10	34	44	23	12	7	10	9	4	1
5.	Red bull	44	53	23	1	---	15	12	4	---	---
6.	vino	17	37	50	14	5	4	10	11	6	---
7.	pivo	12	26	56	19	10	8	7	10	5	1
8.	žestoka pića	25	52	35	5	6	8	8	15	---	---
9.	kokteli	54	47	18	3	1	6	23	1	1	0

Analizirajući konzumiranje pića iz tablice je vidljivo da se najčešće piju sokovi, čaj, kava i mineralno-vitaminski napitci kod mladića i kod djevojaka, a povremeno se najviše uzimaju mineralno-vitaminski napitci.

Od alkoholnih pića često i vrlo često se uzima pivo i vino kod studenata i studentica. U kategoriji povremeno 35 studenata i 15 studentica konzumira žestoka pića.

U KOJOJ MJERI VI OSOBNO 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	23	55	35	8	2	10	11	10	---	---
% odgovora	14,94	35,71	22,73	5,19	1,30	6,49	7,14	6,49	---	---

Potrebu da se napije povremeno ima 22,73% mladića i 6,49% djevojaka. Sklonost čestoj potrebi opijanja ima 5,19% studenata te vrlo često 1,30% studenata. Studentice se zadržavaju unutar kategorije povremeno, te ne prijavljuju potrebu niti često niti vrlo često.

Budući da se radi o studentima sportašima pretpostavljamo da ova potreba da se napiju često i vrlo često nam sugerira da su isti možda pod većom količinom stresa s obzirom na sve obveze koje su pred njima. S druge strane tako izražena potreba za opuštanjem uz pomoć alkohola stavlja studenta sportaša u povećani rizik za zdravlje i daljnju nemogućnost obavljanja obveza, te nam sugerira o postojanju neusvojenog zdravog načina života i brige za zdravlje mladih.

	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	5	114	1	1	2	---	---
Otapala, inhalati, ljepilo	5	113	2	1	2	---	---
Marihuana, hašiš	---	85	2	11	23	1	1
Ecstasy	1	114	1	1	5	1	---
Speed	1	115	1	4	2	---	---
Ice	6	117	---	---	---	---	---
Cocain	---	119	---	---	3	1	---
Heroin, morfij, kodein	---	120	1	1	1	---	---
LSD, halucinogeni	---	119	1	1	2	---	---
Barbiturati	7	114	1	1	---	---	---
AAS	8	113	1	1	---	---	---
Efedrin	15	105	1	1	1	---	---
Beta2 agonisti	20	101	2	---	---	---	---
Diuretici	17	105	1	---	---	---	---
HCG, eritropoetin	17	104	1	---	---	---	---

O neusvojenom zdravom načinu življenja govore nam još i podaci o uzimanju droga gdje se vidi da su studenti košarkaši eksperimentirali s više različitih vrsta droga od toga da su neke samo probali do toga da su uzeli više puta te da uzimaju često.

Iz Tablice je vidljivo da najučestalija droga koju mladi uzimaju, marihuana, je prisutna i kod studenata košarkaša. Vidljivo je da je 11 studenata istu uzelo samo jednom, dakle probalo, a 23 studenta uzelo je više puta. Jedan student uzima istu jednom mjesečno, a jedan prijavljuje da uzima najmanje jednom tjedno.

Iz Tablice je vidljivo da su studenti košarkaši eksperimentirali i s drugim drogama, osobito naglašavamo sintetske droge (ecstasy, speed) koje djeluju pogubno na moždane stanice.

Osobito zabrinjava na ovakvom uzorku pojava uzimanja cocaina, heroina i halucinogenih droga koja na svu sreću nije kod velikog broja studenata, ali već sama pojava istih među studentima sportašima je alarmantna.

Promatrajući doping, također je vidljiva prisutnost AAS, efedrina i Beta2 agonista.

	studentice						
	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	1	27	---	1	2	---	---
Otapala, inhalati, ljepilo	---	30	---	---	1	---	---
Marihuana, hašiš	---	20	1	5	5	---	---
Ecstasy	0	31	---	---	---	---	---
Speed	0	31	---	---	---	---	---
Ice	3	27	1	---	---	---	---
Cocain	---	31	---	---	---	---	---
Heroin, morfij, kodein	---	30	1	---	---	---	---
LSD, halucinogeni	1	29	1	---	---	---	---
Barbiturati	4	26	1	---	---	---	---
AAS	4	27	---	---	---	---	---
Efedrin	6	25	---	---	---	---	---
Beta2 agonisti	7	24	---	---	---	---	---
Diuretici	5	26	---	---	---	---	---
HCG, eritropoetin	4	27	---	---	---	---	---

Kod studentica košarkašica je znatno bolja situacija. One prijavljuju uzimanje marihuane i sedativa. Jedna studentica ima silnu potrebu isprobavanja, osobito teških droga (heroin, halucinogene i ice). Možda bi podaci kod studentica bili drugačiji da je uzorak veći.

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 o	Nije mi nevažno	Ne znam, nisam siguran	Važno mi je	Izrazito mi je važno
	Frekvencije odgovora					Frekvencije odgovora				
Da se zabavim	98	8	7	10	---	24	4	2	---	1
Da smanjim dosadu	102	7	10	4	---	25	3	2	---	1
Iz znatiželje	102	7	7	6	1	22	4	3	1	1
Zbog neslaganja s roditeljima	111	7	3	2	---	28	2	1	---	---
Nemogućnost izvršenja obveza na faksu	115	4	3	1	4	26	3	2	---	---
Na nagovor prijatelja	112	7	3	1	---	27	3	1	---	---
Zbog unutarnje napetosti i potištenosti	112	6	2	2	1	27	2	1	---	1
Zbog nezadovoljstva svojim životom	114	4	1	1	3	27	1	2	---	1
Zbog nezadovoljstva sa samim sobom	114	6	1	2	---	27	2	1	---	1
Da bih bio kreativniji	113	16	4	---	---	26	2	2	1	---

Razlozi zašto uzimaju drogu tipično su mladenački. Kao i u drugim provedenim istraživanjima i na ovom uzorku najviše se ističu potreba za zabavom, potreba da se umanjí dosada, te znatiželja.

#### 4. ZAKLJUČAK

Analizirajući parametre pušenja cigareta, konzumiranje alkohola, uzimanje droge i dopinga na uzorku 154 studenta košarkaša možemo reći da isti nisu 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 sazrijevanja, no u našem uzorku imamo u načelu studente viših godina studija koji bi trebali već imati određeni stav prema štetnim navikama.

## 5. LITERATURA

1. Ćurković, S. (2005.). Angažiranost kineziološkim djelatnostima ovisnika o opijateljima i neovisnika. Magistarski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
2. Kokotailo, P.K., BC. Henry, RE. Kosick (1996.). Substance use and other health risk behaviors in Collegiate athletes. *Clin J Sport Med*, 6(3):183-189.
3. 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.
4. 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 college athletics. *Journal of American College Health*, 46(6), 257-62.
5. Maziak, W. Mzayek, F. (2000.). Characterisation of the smoking habit among high school students in Syria. *European Journal of Epidemiology*, 16, 1169-1176.
6. Onal, A.E., Tumerdem, Y., Ozel, S. (2002.). Smoking addiction among university students in Istanbul.
7. Zvonarek, N., Babić, D., Fučkar Reichel, K., Gošnik J., Habljak, D., Caput-Jogunica, R., Lukenda, Ž. (2005.): Vodič kroz zagrebački sveučilišni sport 2004./2005., ZSSU, Zagreb.





---

---

*Stručni radovi*  
*izvan teme*

---

---