

*Ozren Straža
Lidija Podvalej
Svetlana Božić-Fuštar*

BAVLJENJE SPORTOM I USVOJENE ŠTETNE NAVIKE ZA ZDRAVLJE STUDENATA ODBOJKAŠA

1. UVOD

Zanimljivo je o štetnim navikama ispitivati populaciju koja je u svakom slučaju naša intelektualna budućnost, dakle prilično informirani, gotovo odrasli, u svakom pogledu mladi ljudi, a još k tome sportaši .

Probat ćemo ustanoviti u kojoj su mjeri štetne navike prisutne u populaciji vrlo sklonoj športu i je li šport ublažio intenzitet izloženosti štetnim navikama te jesmo li, po tom pitanju, propagirajući šport na pravom putu da ih zaštitimo.

Nije sporno da je način života u kojem je sport jedna od dominantnih dnevnih okupacija zdrav, međutim utječe li takav način života kod studenata sportaša na formiranje negativnog stava prema štetnim navikama.

2. PROBLEM I CILJ ISTRAŽIVANJA

Usvajanje zdravog načina života je od iznimnog značaja. Kada govorimo o studentskoj populaciji nekoliko je rizičnih ponašanja koji obilježavaju tu populaciju. Neki od njih su: pušenje cigareta, konzumiranje alkohola i uzimanje droga.

Primarni cilj ovog istraživanje je utvrditi postojanje rizičnih ponašanja među studentima sportašima koji sudjeluju na Sveučilišnom prvenstvu u odbojci.

3. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Na uzorku 193 studenta odbojkaša (80 studenata i 113 studentica) koji sudjeluju na Sveučilišnom prvenstvu u akademskoj godini 2006./7. najviše su zastupljeni studenti s treće godine studija kod studenata, a kod studentica najviše ih je s druge godine studija.

Studenti koji sudjeluju na sveučilišnom prvenstvu u odbojci najvećim djelom su iz Zagreba (46,3%) zatim Dalmacije (13,47%) i Slavonije (12,44%).

Promatrajući njihov dosadašnji angažman vidljivo je da svoje fakultete najvećim djelom predstavljaju bivši sportaši (58,3%) koji su dakle prestali aktivno trenirati i sada samo igraju za svoj fakultet. Gotovo 26% studenata još uvijek treniraju i natječu

se u svojim klubovima na razini regije, državnoj i međunarodnoj razini, te ujedno i igraju za svoj fakultet

Većina studenata počela se aktivno baviti sportom između sedme. i 13. godine starosti, s tim što su se studenti u većem postotku u sport uključili ranije (12,95% prije sedam godina starosti) dok su se studentice u najvećem postotku uključile između 10. i 11. godine starosti.

Tab. 1	U zadnjih 12 mjeseci koliko sati dnevno provodite u treningu	studenti		studentice		ukupno	
		F	%	F	%	F	%
1.	Uopće ne treniram	9	4,66	14	7,25	23	11,92
2.	Manje od 1 sata	26	13,47	33	17,10	59	30,57
3.	1-2 sata	32	16,58	45	23,32	77	39,90
4.	2-3 sata	5	2,59	14	7,25	19	9,84
5.	3-4 sata	6	3,11	3	1,55	9	4,66
6.	5 i više sati	2	1,04	4	2,07	6	3,11
	UKUPNO	80	41,45	113	58,55	193	100%

Na upit koliko su u zadnjih 12 mjeseci dnevno provodili vremena u treniranju proizlazi (tab. 1) da prevladava angažman od 1 do 2 sata dnevno (39,90%), te manje od jednog sata (30,57%). To odgovara studentskom prosjeku treniranja s obzirom da većina fakulteta nema adekvatne uvjete za pripremanje ekipa. Tome ide u prilog treniranje jednom tjedno (27,98%), te dva puta tjedno (20,21%) i tri puta tjedno (21,24%).

Tab. 2	Koliko dnevno pušite cigareta?	studenti		studentice		ukupno	
		F	%	F	%	F	%
1.	Nikad nisam pušio cigarete	59	30,57	73	37,82	132	68,39
2.	Do ½ kutije	13	6,74	28	14,51	41	21,24
3.	Do 1 kutije	5	2,59	9	4,66	14	7,25
4.	Više od 1 a manje od 2 kutije	3	1,55	3	1,55	6	3,11
5.	Više od 2 kutije	---	---	---	---	---	---
	UKUPNO	80	41,45	113	58,55	193	100%

Kada govorimo o pušenju među sportašima (Tablica 2.), na našem uzorku možemo reći da gotovo 70% su nepušači (30,57% studenti i 37,82% studentice). Kod onih koji su pušači prevladava pušenje do pola kutije cigareta dnevno. Ako

pogledamo kada su počeli s pušenjem (Tablica 3.) može se primijetiti da većina njih je počela s 18 godina i više (11,40%). Možemo pretpostaviti da je to vrijeme kada više nisu bili aktivni sportaši.

Tab. 3	Od kada pušite cigarete?	studenti		studentice		ukupno	
		F	%	F	%	F	%
1.	Nikad nisam pušio cigarete	59	30,57	73	37,82	132	68,39
2.	Počeo prije 11. god. starosti	---	---	---	---	---	---
3.	12 – 13 god. Starosti	1	0,52	5	2,59	6	3,11
4.	14 – 15 godina	7	3,63	8	4,15	15	7,77
5.	16 – 17 godina	6	3,11	12	6,22	18	9,33
6.	18 i više godina	7	3,63	15	7,77	22	11,40
	UKUPNO	80	41,45	113	58,55	193	100%

Tab. 4	Od pića konzumirate sljedeće?	studenti					studentice				
		Frekvencije odgovora					Frekvencije odgovora				
		nikad	Vrlo rijetko	povremeno	često	Vrlo često	nikad	Vrlo rijetko	povremeno	često	Vrlo često
1.	kava	22	10	22	14	12	16	17	17	29	34
2.	čaj	2	10	37	22	9	2	17	42	31	21
3.	sokovi	1	5	21	31	22	0	13	31	41	28
4.	mineral.-vitam. napitci	13	21	34	8	4	18	41	31	18	5
5.	red bull	28	35	15	0	2	42	46	20	5	0
6.	vino	12	22	31	10	5	25	35	36	12	5
7.	pivo	13	14	29	16	8	48	22	33	6	4
8.	žestoka pića	9	30	29	9	3	23	33	44	9	4
9.	kokteli	33	31	15	0	1	36	51	17	7	2

Kod konzumiranja pića (Tablica 4.) najviše nas zanima stanje s alkoholom kao jednim od predstavnika loših životnih navika, ukoliko se uzima u većim količinama.

Uvidom u Tablicu vidljivo je da kod vina, piva i žestokih pića prevladava kategorija “povremeno” i kod studenata i studentica s tim da je vidljiv mali porast u konzumiranju alkohola kod studentica.

Danas kod mladih prevladava potreba pijenja (Tablica 5.) da se napiju pa tako možemo vidjeti i na našem uzorku da studenti imaju tu potrebu povremeno (11,40%), često (4,15%), te vrlo često (1,55%). Kod studentica prevladava kategorija “povremeno” (15,03%), no slično kao i studenti i one imaju često ili vrlo često potrebu da se napiju (4,15% i 1,04%).

Tablica 5. U KOJOJ MJERI VI OSOBNO IMATE POTREBU PITI DA SE NAPIJETE?	Kategorije odgovora				
	nikad	Vrlo rijetko	povremeno	često	Vrlo često
STUDENTI % odgovora	8,81	15,54	11,40	4,15	1,55
STUDENTICE % odgovora	13,99	24,35	15,03	4,15	1,04
UKUPNO % odgovora	22,80	39,90	26,42	8,29	2,59

Tablica 6. 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	5	73	0	1	0	1	0
Otapala, inhalati, ljepilo	3	76	0	1	0	0	0
Marihuana, hašiš	2	48	1	14	13	0	2
Ecstasy	0	76	1	1	1	1	0
Speed	0	77	0	2	0	1	0
Ice	6	73	1	0	0	0	0
Cocain	1	76	1	2	0	0	0
Heroin, morfij, kodein	0	79	1	0	0	0	0
LSD, halucinogeni	1	77	0	2	0	0	0
barbiturati	10	70	0	0	0	0	0
AAS	5	75	0	0	0	0	0
Efedrin	12	65	0	2	1	0	0
Beta2 agonisti	20	60	0	0	0	0	0
Diuretici	9	70	0	0	0	1	0
HCG, eritropoetin	8	71	1				

Promatrajući eksperimentiranje s drogama (Tablica 6.), niti uzorak sportaša i bivših sportaša nije pošteđen. Vrijeme odrastanja i sazrijevanja inače je turbulentno vrijeme obilježeno upuštanjem u rizična ponašanja za zdravlje mladih. Na uzorku odbojkaša vidljivo je da marihuanu kao najučestaliju drogu prakticiraju i studenti odbojkaši, tako da njih 14 izjavljuje da je istu probalo samo jednom, a trinaestorica je marihuanu uzimalo više puta te dva studenta uzimaju istu najmanje jednom tjedno. Kod studentica njih 17 je uzelo samo jednom dok ih je 17 uzimalo više puta, te po jedna studentica uzima jednom mjesečno, odnosno jednom tjedno.

Ono što iznenađuje (Tablica 7.) je prisutnost cocaina i halucinogenih droga i kod studenata i studentica. Također se zamjećuje uzimanje sintetskih droga (ecstasy, speed) koje uvelike mogu utjecati na oštećenja moždanih stanica.

Od dopinga uzeli su efedrin tri studenta i jedna studentice.

Tablica 7. Tijekom svog života jeste li ikada uzeli nešto od navedenog?	studentice						
	Kategorije odgovora						
	nikad čula	Nikad probala	Nisam probala ali bi htjela	Uzela jednom	Uzela više puta	Uzima povremeno 1x mjesečno	Uzima često 1x tjedno
Sedativi	2	102	1	6	2	2	0
Otapala, inhalati, ljepilo	3	106	0	4	0	0	0
Marihuana, hašiš	0	77	0	17	17	1	1
Ecstasy	0	106	0	3	3	1	0
Speed	1	106	0	4	1	1	0
Ice	19	94	0	0	0	0	0
Cocain	1	110	0	1	1	0	0
Heroin, morfij, kodein	1	111	0	1	0	0	0
LSD, halucinogeni	2	107	0	4	0	0	0
barbiturati	24	88	0	1	0	0	0
AAS	20	93	0	0	0	0	0
Efedrin	22	90	0	0	1	0	0
Beta2 agonisti	28	85	0	0	0	0	0
Diuretici	14	99	0	0	0	0	0
HCG, eritropoetin	17	96	0	0	0	0	0

Najčešći razlozi (Tablica 8.) zašto su eksperimentirali ili eksperimentiraju s drogama je potreba da se zabave (13, 47%), znatiželja (10,88%) te potreba da se smanji dosada (6,74%). U manjim postocima prisutni su još i sljedeći motivi: zbog unutarnje napetosti i potištenosti, nezadovoljstvo vlastitim životom, nezadovoljstvo samim sobom te potrebom da budu kreativniji.

Tablica 8. Ako ste do sad uzeli nešto od navedenog, procijenite koliko je Vama bio važan svaki navedeni motiv?	Kategorije odgovora				
	Potpuno mi je nevažno	Nije mi nevažno	Ne znam, nisam siguran	Važno mi je	Izrazito mi je važno
	%odgovora				
Da se zabavim	79,27	1,04	6,22	8,29	5,18
Da smanjim dosadu	82,90	5,18	5,18	4,15	2,59
Iz znatiželje	77,20	4,66	7,25	6,22	4,66
Zbog neslaganja s roditeljima	95,34	2,07	2,59	---	---
Na nagovor prijatelja	90,16	5,70	3,11	1,04	---
Zbog unutarnje napetosti i potištenosti	92,75	3,11	2,59	1,04	0,52
Zbog nezadovoljstva svojim životom	93,78	3,11	2,59	---	0,52
Zbog nezadovoljstva sa samim sobom	93,78	3,11	1,55	1,55	0,52
Da bih bio kreativniji	91,19	2,54	3,11	1,55	1,55

4. ZAKLJUČAK

Iz prikazanih podataka vidljivo je da mladost kao vrijeme sazrijevanja i traženja vlastitog identiteta ostavlja traga i na studentima sportašima.

Varijable preko kojih možemo analizirati usvojenost zdravih životnih navika (pušenje cigareta, konzumiranje alkohola i uzimanje droge i dopinga) na uzorku studenata koji se bave ili su se bavili odbojkom pokazuju da ne možemo u potpunosti biti zadovoljni usvojenim životnim navikama, promatrano kroz gore navedene parametre. Treba naglasiti da su rezultati u skladu s drugim provedenim istraživanjima u svijetu na uzorku studenata sportaša. Prisutnost svega navedenog sugerira potrebu edukacije studenata o kvaliteti življenja i potrebu brige za zdravlje, kako fizičko tako i psihičko i mentalno.

5. LITERATURA

1. Ćurković, S. (2005.). Angažiranost kineziološkim djelatnostima ovisnika o opijatima i neovisnika. Magistarski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
2. Kokotailo, P.K., B.C. Henry, R.E. 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 collage athletics. *Journal of American Collage 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.