

Željko Kovačević
Dodi Mihaljević
Jelena Paušić

ZDRAVSTVENI STATUS I TJELESNA AKTIVNOST STUDENATA MEDICINSKOG FAKULTETA

1. UVOD

Danas je opće poznato da mladi ljudi već u ranoj adolescentskoj fazi prihvaćaju nametnuti suvremeni način življenja. Kompjutorizacija, te sve prisutniji utjecaj interneta ostavljaju traga na općem zdravstvenom stanju čovjeka. Doba adolescencije i mladenaštva prepoznato je kao kritično razdoblje za usvajanje i zadržavanje navika prema tjelesnom vježbanju. Programi tjelesnog vježbanja za studente trebali bi biti dizajnirani tako da promiču sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima tijekom slobodnog vremena i da studenti stječu pozitivan stav prema tjelesnim aktivnostima jer se time pridonosi usvajanju zdravog stila života (Huddleston i sur., 2002.). Prema istraživanju provedenom na studentima Agronomskog fakulteta u Zagrebu (Caput-Jogunica i sur., 2007.) 74% studenata se ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću, dok se 20% bavi rekreativno (2 - 3 puta tjedno), a samo 0,6% aktivnom tjelesnom aktivnošću. Smanjenje svakodnevnog kretanja, tog egzistencijskog obilježja života, označuje se u medicini riječima: “Involutio et atrophia ex inactivitate” (negativan preobražaj zbog neaktivnosti). Uz problem slabe tjelesne aktivnosti, pojavljuju se i drugi problemi vezani za zdravstveni status studentske populacije. Preuhranjenost, povišeni krvni tlak, pušenje i alkohol kao glavni faktori rizika čovjekovog zdravlja prisutniji su u sve mlađoj životnoj dobi. Oni se javljaju kao reakcija na prihvaćanje suvremenog načina življenja te samim time, uz smanjenu tjelesnu aktivnost, mogu biti vrlo opasni po zdravlje mladog čovjeka.

Nepravilna tjelesna držanja nastaju kao reakcija na suvremeni način življenja. Manjak kretanja, veća statička opterećenja koja proizlaze iz dugotrajnog učenja u nepravilnim sjedećim ili ležećim položajima, psihoemocionalni stresovi i nedostatak odmora, razni su vanjski faktori koji utječu na nastanak nepravilnih tjelesnih držanja.

Svrha ovog istraživanja je utvrditi prisutnost zdravstvenih problema i tjelesne aktivnosti kod studentske populacije na Medicinskom fakultetu.

2. METODE

Na uzorku ispitanika od 152, od čega 26 studenata i 126 studentica, prve godine Medicinskog fakulteta, proveden je sistematski pregled pri Zavodu za javno zdravstvo, odjelu za preventivnu zdravstvenu zaštitu studenata. Sistematski pregled sadržavao je sljedeće pokazatelje:

- Faktori rizika: preuhranjenost ($ITM \geq 25$); pušenje (> 5 cig./dan); alkohol ($\geq 6x$ /mjesec); povišeni krvni tlak ($\geq 140/90$ mm/Hg),
- Ostali pokazatelji zdravstvenog statusa: neuhranjenost ($ITM < 18,5$); nepravilno tjelesno držanje; deformacije kralježnice; poremećaj vida,
- Tjelesna aktivnost (aktivno bavljenje / rekreativno bavljenje / ne bavi se sportom).

U svim pokazateljima određena je frekvencija, odnosno postotak, prisutnosti u subuzorcima.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Veći dio studenata (65,38%) kazalo je da se u slobodno vrijeme rekreativno bavi tjelesnom aktivnošću koja sadržava oko dva tjedna bavljenja nekom tjelesnom aktivnošću. 26,92% studenata aktivno se bavi sportom (minimum pet puta tjedno), dok 7,69% se uopće ne bavi tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme.

Kod studentica je nešto lošija situacija. Čak njih 42,86% se uopće ne bavi tjelesnom aktivnošću, dok 48,41% je kazalo da se bavi rekreativno sportom u opsegu do dva puta tjedno.

Ako ukupno sagledamo bavljenje tjelesnom aktivnošću u slobodnom vremenu studenata Medicinskog fakulteta, zaključujemo da se više od polovice ispitanih studenata prve godine fakulteta (51%) bavi rekreativno sportom, dok velik dio ostalih studenata (36,84%) se uopće ne bavi sportom u slobodnom vremenu.

Tablica 1. Frekvencije i postotci u pokazateljima za studente i studentice, te za ukupan

	Studenti (n=26)		Studentice (n=126)		Ukupno (n=152)
	f	%	f	%	%
Tjelesna aktivnost					
Aktivno bavljenje	7	26,92	6	4,76	8,56
Rekreativna bavljenje	17	65,38	61	48,41	51,32
Bez tjelesne aktivnosti	2	7,69	54	42,86	36,84
Faktori rizika					
Pušenje (> 5 cig/dan)	2	7,69	18	14,29	13,16
Alkohol (≥6x/mjeseč)	2	7,69	0	0,00	1,316
Preuhranjenost (ITM≥25)	6	23,08	20	15,87	17,11
Povišeni krvni tlak (≥140/90mm/Hg)	6	23,08	2	1,59	5,26
Ostali pokazatelji zdravstvenog statusa					
Neuhranjenost (ITM<18,5)	1	3,85	5	3,97	3,95
Poremećaj vida	10	38,46	56	44,44	43,42
Neppravilno tjelesno držanje	11	42,31	39	30,95	32,89
Deformacije kralježnice	2	7,69	15	11,90	11,18

Aktivno pušenje je prisutno u ukupno 13% studenata i studentica, što prikazuje da postoji pozitivan utjecaj okoline i znanja o štetnosti pušenja u studenata medicine. Isto vrijedi i za konzumaciju alkohola koja je prisutna u 1,3% studenata. Od ostalih faktora rizika najprisutnija je preuhranjenost. 15,87% studentica i 23% studenata imaju ITM veći od 25. Ukupno 17,11% studenata Medicinskog fakulteta ima problem s preuhranjenosti što nije zabrinjavajući element. Visok krvni tlak ima 23% studenata u odnosu na samo 1,59% studentica. Ukupno sagledavajući postoji prisutnost nekih faktora rizika u studentskoj populaciji na Medicinskom fakultetu, ali ona nije alarmantna.

Što se tiče ostalih pokazatelja zdravstvenog statusa studenata, neuhranjenost je najmanje izražena (3,95%). Poremećaji vida su prisutni u 38,46% studenata i 44,44% studentica. Prisutnost problema poremećaja vida nije iznenađujuća ako znamo da se radi o studentima Medicinskog fakulteta koji moraju mnogo vremena provesti u učenju. Sljedeći pokazatelji zdravstvenog statusa su nepravilna tjelesna držanja, koja su prisutna u 42,31% studenata, te 30,95% studentica. Ukupno 32,89% studenata Medicinskog fakulteta ima nepravilno tjelesno držanje. Nepravilnosti tjelesnog držanja, odnosno posture, usko su povezane s suvremenim načinom življenja prožetim manjkom kretanja. Kod ovih studenata postoji i problem manjka slobodnog vremena, zbog opsežnosti fakultetskog programa, a samim tim i manjka

kretanja. Može se pretpostaviti da se u tih 32,89% vjerojatno nalaze oni studenti koji se ne bave tjelesnom aktivnošću (36%). Deformacije kralježnice, kao što su skolioza, kifoza i lordoza, prisutne su u ukupno 11,18% studenata. Ovaj podatak nije zanemariv ako znamo da se tu radi o značajnijim promjenama kralježnice, o strukturalnim deformacijama.

4. ZAKLJUČAK

Na uzorku studenata Medicinskog fakulteta obavljen je sistematski pregled, sa svrhom utvrđivanja zdravstvenog statusa studenata i njihove tjelesne aktivnosti.

Utvrđeno je da se čak 42,86% studenata ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme. Jednako tako značajan je podatak o prisutnosti problema poremećaja vida, te problema nepravilnih tjelesnih držanja, kao i prisutnost deformacija kralježnice.

Zbog težine studijskog programa Medicinskog fakulteta, iz kojeg će proizaći mnogi psihoemocionalni stresovi, manjak slobodnog vremena, a samim time i manjak vremena za bavljenjem tjelesnim aktivnostima, bit će zanimljivo provjeriti zdravstveni status istih studenata nakon nekog razdoblja studiranja.

Jako je važno naglasiti kako mlade ljude treba poticati na bavljenje tjelesnom aktivnošću, kako im se, u okviru fakulteta, trebaju osigurati rekreacijski prostori s osmišljenim raznim sportskim aktivnostima. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetima trebala bi educirati mlade ljude o zdravoj prehrani, o potrebi tjelesnog vježbanja, a sve sa svrhom prevencije raznih zdravstvenih tegoba.

5. LITERATURA

1. Coput Jogunica, R. i Čurković, S. (2007.) Indeks tjelesne aktivnosti i fitness samoprocjena studenata Agronomskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. U: M. Andrijašević (ur.) Zbornik radova Sport za sve u Funkciji unaprjeđenja kvalitete života. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str. 319 - 326
2. Huddleston, S., Mertersdorf, J., Araki, K. (2002). Physical Activity Behavior and Attitudes towards Involvement Among Physical Education, Health, and Leisure Services Pre-Professionals. *College Students Journal*, 36 (4), 555
3. Kosinac, Z. (2002.) Kineziterapija sustava za kretanje. Split: Sveučilište u Splitu.