KONZUMIRANJE ALKOHOLA, PUŠENJE I FIZIČKA AKTIVNOST MEĐU STUDENTIMA DRŽAVNOG UNIVERZITETA U NOVOM PAZARU

AUTORI

Detanac Dž.¹, Detanac B.², Čeranić M.³, Đokić P.², Milić V.²

¹ Opšta bolnica Novi Pazar, Novi Pazar, Srbija

² Državni Univerzitet Novi Pazar, Srbija

³ Univerzitet u Beogradu, Medicinski fakultet Beograd, Srbija

KORISPONENT

DŽEMILA DETANAC

Opšta bolnica Novi Pazar, Novi Pazar, Srbija

✉ dzemail.detanac@gmail.com

SAŽETAK

Univerzitetski studenti predstavljaju potencijalne profesionalce sa značajnim ulogama u budućnosti, te su zato njihovi stavovi o zdravom načinu života od povećane važnosti. Cilj rada je procena stepena fizičke aktivnosti, i identifikovanje određenih relevantnih pokazatelja o nezdravim životnim navikama (pušenje, alkohol, sedentaran način života) među studentima Državnog univerziteta u Novom Pazaru. Istraživanje je sprovedeno među studentima I i IV godine Državnog univerziteta u Novom Pazaru, u maju 2013. godine. Kao instrument istraživanja korišten je anonimni anketni upitnik, posebno konstruisan za ovo istraživanje. Anketni odgovori su direktno unošeni u posebno pripremljenu bazu podataka. Za statističku obradu podataka korišćen je statistički softverski paket SPSS 18.0. Za statističku analizu korišćeni su metodi deskriptivne statistike i Hi-kvadrat test na nivou značajnosti $p < 0,05$. Statističkom analizom je potvrđeno da postoji značajna razlika u proporciji studenata koji se bave sportsko rekreativnim aktivnostima između I i IV godine studija (Hi-kvadrat 5,882; $p < 0,05$). Proporcija studenata I godine koji vežbaju 2-3 puta nedeljno značajno je manja od proporcije studenata IV godine (Hi-kvadrat 6,332; $p < 0,05$). Nema statistički značajne razlike između proporcija studenata I i IV godine koji konzumiraju alkohol (Hi-kvadrat 0.231; $p > 0,05$). Prisutan je značajan broj nepušača među studentima I godine preko 85 %, dok ih je među studentima IV godine oko 73%. Proporcija studenata I godine koji puše ne razlikuje se značajno od proporcije studenata IV godine koji puše (Hi-kvadrat 1,334; $p > 0,05$). Uočljiv je podatak koji može da zabrinjava, a to je da skoro duplo više studenata I godine u odnosu na one koji su IV godina, se ne bavi nikakvim sportsko rekreativnim aktivnostima. Neophodno je insistirati na usvajanju zdravih stilova života kod studenata koji su na putu zrelosti i odgovornosti za sebe i za zajednicu.

Gljučne reči: fizička aktivnost, studenti, konzumiranje alkohola, pušenje

UVOD

Svaki pokret tela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije predstavlja neki oblik fizičke aktivnosti [1]. Utvrđeno je da zdrav način života, koji između ostalog podrazumeva redovnu fizičku aktivnost ima mnogostruko pozitivno delovanje na zdravlje i predstavlja zaštitni faktor protiv mnogih bolesti uključujući kardiovaskularne bolesti, dijabetes, karcinome, gojaznost i povezane bolesti, te na direktan ili indirektan način utiče na zdravlje populacije. Sve je veći broj istraživanja koja ukazuju na psihološke, društvene, ekonomske i ekološke dobrobiti fizičke aktivnosti, koja povećava funkcionalne kapacitete i kvalitet života [2,3].

Međutim svedoci smo sve većeg porasta fizičke neaktivnosti kako među odraslima tako i među mladima što predstavlja jedan od najvažnijih globalnih zdravstvenih problema 21.veka [4]. Porast učestalosti nezdravih obrazaca ponašanja (pušenje, alkohol, sedentaran

način života i dr.) povećava opšti morbiditet i mortalitet i rizik od oboljevanja [5].

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije u 2008. godini među odraslim osobama bilo je 31 % nedovoljno aktivnih (34 % žena i 28 % muškaraca). Najmanja prevalenca nedovoljno aktivnih zabeležena je u jugoistočnoj Aziji, a najveća u američkoj i istočnoj mediteranskoj regiji gde je oko 50 % žena i oko 40 % muškaraca nedovoljno aktivno. U Evropskoj uniji 27% građana redovno vežba, dok 34 % ne vežba nikad ili se retko uključuje u vežbanje [3].

Studenti predstavljaju potencijalne profesionalce sa značajnim ulogama u budućnosti, te iz tog razloga, su njihovi stavovi u pogledu zdravstvenih navika od povećane važnosti [6].

Pušenje uzrokuje različite zdravstvene probleme i predstavlja najčešći rizik za nastanak

kardiovaskularnih i pulmonalnih bolesti, moždani i srčani udar ili rak. Žene koje puše tokom trudnoće imaju veći rizik od komplikacija. Od strane Svetske zdravstvene organizacije (SZO), pušenje je okarakterisano kao vodeći

uzročnik smrti u svetu. Prevalenca pušenja u Srbiji u 2006. godini iznosila je 42,4% za osobe starosti između 20 i 34 godine, a 46,9% za kategoriju između 35 i 44 godine. Prevalenca žena pušača bila je 29,9% a muškaraca 38,1% [7].

Istraživanja pokazuju da je visok procenat pušača među studentskom populacijom, ali je veći procenat pušača među studentskom populacijom muškog pola (30%) u odnosu na studentkinje [7,8].

Prema podacima SZO za 2002.godinu u svetu se dnevno proda 15 biliona cigareta, 10 miliona svakog minuta. Procenjuje se da među tinejdžerima od 13-15 godina jedan od 5 puši. Svakog dana između 80000-100000 dece širom sveta počne da puši, od toga oko polovina iz Azije [9].

Alkoholizam je jedan od najčešćih bolesti modernog društva. Konzumacija alkohola predstavlja jedan od najraširenijih vrsta rizičnih ponašanja adolescenata u našoj zemlji, ali i u mnogim zemljama širom sveta. U odnosu na polnu strukturu u većini evropskih zemalja, dečaci češće konzumiraju alkohol od devojčica, izuzev tri zemlje u Evropi (Island, Letonija i Švedska) i Sjedinjenih Američkih Država (SAD), gde devojke konzumiraju alkohol češće [10].

CILJ RADA

Cilj istraživanja je procena aktuelnog stepena fizičke aktivnosti, i identifikovanje određenih relevantnih pokazatelja o nezdavim životnim navikama (pušenje, alkohol, sedentaran način života) među studentima I i IV godine, Departmana za biomedicinske nauke, studijskog programa za Rehabilitaciju i Sport i rekreaciju Državnog univerziteta u Novom Pazaru, budućim terapeutima i profesorima fizičkog vaspitanja.

MATERIJAL I METODE

Istraživanje je sprovedeno kao studija preseka među studentima I i IV godine Departmana za biomedicinske nauke, studijskog programa za Rehabilitaciju i Sport i rekreaciju, Državnog univerziteta u Novom Pazaru, u okviru aktivnosti iz redovnog predmeta Osnovi Kineziologije, u maju 2013.god. Istraživanjem je obuhvaćeno 87 studenata I i IV godine od ukupno 99 na ovim godinama studija, 42 studenta I godine i 45 studenata IV godine, što čini ukupno 87,5% studenata I godine i 88,23% studenata IV godine. U istraživanje su uključeni samo oni studenti koji su se dobrovoljno prijavili da u njemu učestvuju. U I godini anketirana su 24 (57,1 %) studenta muškog i 18 (42,9 %) studenata ženskog pola, a u IV godini 24 (53,3 %) muškog i 21 (46,7 %) student ženskog pola. Prosečna starost studenata I godine bila je 19,54±0,60, a studenata IV godine 23,36±2,24 godina.

Kao instrument istraživanja korišten je anonimni anketni upitnik, posebno konstruisan od strane samih autora, za ovo istraživanje. Upitnik se sastojao od 22 pitanja, a studenti su odgovarali zaokruživanjem ponuđenih odgovora i dopisivanjem. Pored opštih pitanja (pol, uzrast, visina i težina, smer, godina studija,) ostala pitanja su se odnosila na navike vezane za konzumiranje cigareta i alkohola, kao i pitanja vezana za sportsko-rekreativne navike studenata, gledanje televizije i igranje kompjuterskih igara, i lični stav o svom zdravlju.

Po pitanju navika o korišćenju cigareta studenti su se izjašnjavali kroz pitanja: da li su ikada probali cigarete (ponuđeni odgovori: da (sa koliko godina) i ne), koliko dnevno cigareta puše (ponuđeni odgovori: nijednu, do 10, od 10-20 i više od 20), koliko godina puše (ponuđeni odgovori: ne pušim, do 2, do 5, do 8 i duže od 8 godina), da li su ikada razmišljali da prekinu sa pušenjem (ponuđeni odgovori: da i ne) i da li njihovi roditelji/staratelji puše (ponuđeni odgovori: jedan roditelj/staratelj puši, oba roditelja/staratelja puše, roditelj/staratelj ne pušači).

O navikama o konzumiranju alkohola studenti su se izjašnjavali kroz pitanja: da li su ikada probali alkohol (ponuđeni odgovori: da (sa koliko godina) i ne), koliko često konzumiraju alkoholna pića (ponuđeni odgovori: ne pijem, 1-3 puta nedeljno, jednom mesečno, u izuzetnim prilikama, svakodnevno), koje najčešće alkoholno piće piju i koliko su puta bili u stanju akutnog pijanstva (ponuđeni odgovori: nikada, bar jednom, do 10 puta, više od 10 puta).

O sportsko rekreativnim aktivnostima studenti su odgovarali kroz pitanja: da li se profesionalno bave nekim sportom, koliko često se bave fizičkom aktivnošću (ponuđeni odgovori: nikada, koliko sati svakodnevno, koliko puta nedeljno i mesečno).

O sedentarnim navikama studenti su se izjašnjavali kroz pitanja: koliko sati dnevno (van nastave na fakultetu) provedu sedeći, koliko vremena dnevno gledaju televiziju i koliko vremena nedeljno igraju kompjuterske igre.

Mišljenje o svom zdravlju su izrazili kroz ponuđene odgovore: veoma sam zdrav/a, prilično sam zdrav/a i nisam najboljeg zdravlja.

Anketni odgovori su direktno unošeni u posebno pripremljenu bazu podataka. Podaci su obrađeni statističkim softverskim paketom SPSS za Windows, verzija 18.0. Parametarska obeležja predstavljena su srednjom vrednošću (x) i standardnom devijacijom (SD), a kategorijska procentualnom strukturom. Za utvrđivanje razlika prema godini studija u pogledu pušenja, konzumiranja alkohola, fizičke aktivnosti, gledanja televizije i igranja kompjuterskih igara, korišćen je Hi-kvadrat test kao neparametrijska metoda, na nivou značajnosti $p < 0,05$.

REZULTATI

Antropološke karakteristike ispitanika prikazane su u Tabeli 1. Među ispitivanim studentima nije bilo gojaznih.

Rezultati su pokazali da je među studentima I godine, 61,9% bar jednom u svom životu probalo cigaretu u proseku sa 13,8±3,34 godina, dok je od studenata IV godine cigaretu bar jednom probalo 57,78% u proseku sa 15,6±3,72 godina. Kao nepušač se izjasnilo 85,72% studenata I godine, dok je nepušača među studentima IV godine 73,33%. Intenzivno puši 14,28% studenata I godine i 26,67% studenata IV godine koji su obuhvaćeni istraživanjem. Proporcija studenata I godine koji puše ne razlikuje se značajno od proporcije studenata IV godine koji puše (Hi-kvadrat=1,334; $p > 0,05$). Među pušačima, ženskog pola bilo je 9 (10,3%), a muškog 10 (10,3%) i nema značajne razlike u pušačkom statusu između muškog i ženskog pola (Hi-kvadrat=0,579; $p > 0,05$) (Tabela 1.).

Tabela 1. Antropološke karakteristike studenata Državnog Univerziteta Novi Pazar

Karakteristike	Studenti I godine (n=42)	Studenti IV godine (n=45)
Visina (cm)	176.23±9.12	176.36±6.66
Težina (kg)	70.45±14.34	70.19±10.98
Body mass index (kg/m ²)	22.50±2.97	22.52±2.59

Tabela 2. Konzumiranje cigareta među studentima Državnog Univerziteta Novi Pazar

Bar jednom probali cigarete	Studenti I godine	Studenti IV godine
Da	26 (61.90%)	26 (57.78%)
Ne	16 (38.10%)	19 (42.22%)
Ukupno	42 (100%)	45 (100%)
Dnevno konzumiranje cigareta	Studenti I godine	Studenti IV godine
Ne puši	36 (85.72%)	33 (73.33%)
Do 10 cigareta	3 (7.14%)	9 (20%)
Od 10 do 20 cigareta	3 (7.14%)	2 (4.44%)
Preko 20 cigareta	0 (0%)	1 (2.23%)
Ukupno	42 (100%)	45 (100%)

Tabela 3. Prisustvo pušača među roditeljima/starateljima studenata Državnog Univerziteta Novi Pazar

Pušači u porodici	Studenti I godine	Studenti IV godine
Jedan roditelj pušač	15 (35.71%)	19 (42.22%)
Oba roditelja pušači	12 (28.57%)	10 (22.22%)
Roditelji nepušači	15 (35.71%)	16 (35.56%)
Ukupno	42 (100%)	45 (100%)

Od ukupnog broja pušača studenata IV godine, njih 50% je počelo da konzumira cigarete za vreme studiranja, dok su ostali tu naviku stekli još u srednjoj školi. Svi studenti I godine koji puše su počeli u srednjoj školi.

Konzumiranje cigareta među anketiranim studentima Državnog Univerziteta Novi Pazar prikazano je u Tabeli 2.

Među studentima koji puše, jednak je broj onih koji su razmišljali bar jednom da ostave cigarete i onih koji ni ne pomišljaju na to.

Studenti I godine potiču iz porodica u kojima bar jedan roditelj/staratelj puši u 35,71% slučajeva, oba roditelja/staratelja su pušači u 28,57%, dok su u 35,71% roditelji/staratelji nepušači.

Među studentima IV godine situacija je sledeća: jedan roditelj/staratelj je pušač u 42,22%, oba roditelja/staratelja su pušači u 22,22%, dok su roditelji/staratelji nepušači u 35,56% porodica (Tabela 3).

Rezultati su pokazali da je među studentima prve godine, 61,9% bar jednom u svom životu probalo alkoholno piće, u proseku sa 13,91±3,82 godina, dok je od studenata IV godine alkohol bar jednom probalo 64,44% u proseku sa 15,61±3,49 godina. Alkohol ukupno konzumira 45,25% studenata prve godine, odnosno 55,56% studenata IV godine. Nema statistički značajne razlike između proporcija studenata I i IV godine koji konzumiraju alkohol (Hi-kvadrat=0,231; p>0,05). Redovno konzumiranje alkohola svakog dana nije prisutno u velikoj meri, ali je više od dva puta prisutnije među starijim studentima. Uočeno je da znatno veći broj studenata povremeno konzumira alkohol i to 33,33% studenata prve godine, a čak 37,78% studenata četvrte godine studija (Tabela 4).

Studenti prve godine navode da najčešće konzumiraju pivo (47,37%), potom žestoka pića u 31,58% i vino u 21,05% slučajeva, dok studenti IV godine najčešće konzumiraju pivo, u 56% slučajeva, žestoka pića u 24%, a vino u 20% slučajeva.

Analizom podataka primećeno je da 66,68% studenata prve godine navodi da nikada nije bilo u stanju akutnog pijanstva, a bar jednom u 9,52% slučajeva, dok studenti četvrte godine navode da nikada nisu bili u stanju akutnog pijanstva u 60% slučajeva, a bar jednom u 8,89% slučajeva.

Primećen je veliki broj pijanstava, preko 10, i kod studenata prve godine (14,28%) i studenata IV godine (17,77%) (Tabela 4).

Analizom dobijenih podataka uočeno je da se među studentima I godine 14,29% profesionalno bavi nekim sportom, dok se profesionalno nekim sportom bavi 20% studenata IV godine.

Uočljiv je i podatak koji može da zabrinjava, a to je da skoro duplo više studenata I godine u odnosu na one koji su IV godina, se ne bavi nikakvim sportsko rekreativnim aktivnostima 28,57% : 15,56%). Statističkom analizom je potvrđeno da postoji značajna razlika u proporciji studenata koji se bave sportsko rekreativnim aktivnostima između I i IV godine (Hi-kvadrat=5,882; p<0,05).

Iako se broj onih koji svakodnevno vežbaju mnogo ne razlikuje između ove dve grupe studenata, primećuje se značajno veći udeo studenata IV godine koji vežbaju 2-3 puta nedeljno (37,78%) u odnosu na studente I godine koji nedeljno 2-3 puta vežbaju u (19,05%) slučajeva. (Tabela 5). Proporcija studenata I godine koji vežbaju 2-3 puta nedeljno značajno je manja od proporcije studenata IV godine (Hi-kvadrat=6,332; p<0,05).

Van nastave na fakultetu do 3 sata sedentarno ponašanje ima 50% mladih i 60% starijih studenata, dok preko 5 sati to radi čak 19% mladih i 4,4% starijih studenata. Proporcija studenata I godine koji preko 5 sati dnevno, van nastave na fakultetu, imaju sedentarno ponašanje je značajno veća od proporcije studenata IV godine (p<0,05).

Naši podaci govore da samo 4,76% studenata I godine i 17,78% studenata IV godine ne gleda televiziju. Do 1 sata televiziju gleda između 33-40% studenata. Od

Tabela 4. Učestalost konzumiranja alkoholnih pića među studentima Državnog Univerziteta Novi Pazar

Bar jednom probali alkoholno piće	Studenti I godine	Studenti IV godine
Da	26 (61.90%)	29 (64.44%)
Ne	16 (38.10%)	16 (35.56%)
Ukupno	42 (100%)	45 (100%)
Učestalost pijenja alkoholnih pića	Studenti I godine	Studenti IV godine
Ne pije	23 (54.75%)	20 (44.44%)
Svaki dan	1 (2.39%)	3 (6.67%)
1 do 3 puta nedeljno	3 (7.14%)	4 (8.89%)
1 mesečno	1 (2.39%)	1 (2.22%)
U izuzetnim prilikama	14 (33.33%)	17 (37.78%)
Ukupno	42 (100%)	45 (100%)
Učestalost akutnih pijanstava	Studenti I godine	Studenti IV godine
Nikada	28 (66.68%)	27 (60%)
Bar jednom	4 (9.52%)	4 (8.89%)
Do 10 puta	4 (9.52%)	6 (13.34%)
Više od 10 puta	6 (14.28%)	8 (17.77%)
Ukupno	42 (100%)	45 (100%)

Tabela 5. Sportsko rekreativne aktivnosti među studentima Državnog Univerziteta Novi Pazar

Profesionalno bavljenje sportom	Studenti I godine	Studenti IV godine
Da	6 (14.29%)	9 (20%)
Ne	36 (85.71%)	36 (80%)
Ukupno	42 (100%)	45 (100%)
Učestalost bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima	Studenti I godine	Studenti IV godine
Nikada	12 (28.57%)	7 (15.56%)
Svakodnevno	17 (40.48%)	15 (33.33%)
Nedeljno	8 (19.05%)	17 (37.78%)
Mesečno	5 (11.90%)	6 (13.33%)
Ukupno	42 (100%)	45 (100%)

Tabela 6. Prisutnost sedentarnih navika studenata Državnog Univerziteta Novi Pazar

Dnevno sedi van nastave na fakultetu	Studenti I godine	Studenti IV godine
Do 3 sata	21 (50%)	27 (60%)
Do 5 sati	13 (30.95%)	16 (35.56%)
Preko 5 sati	8 (19.05%)	2 (4.44%)
Ukupno	42 (100%)	45 (100%)
Dnevno gleda televiziju	Studenti I godine	Studenti IV godine
Ne gleda	2 (4.76%)	8 (17.78%)
Do 1 sat	14 (33.34%)	18 (40%)
Od 1 do 4 sata	21 (50%)	15 (33.33%)
Preko 4 sata	5 (11.90%)	4 (8.89%)
Ukupno	42 (100%)	45 (100%)
Nedeljno igra kompjuterske igre	Studenti I godine	Studenti IV godine
Ne igra	24 (57.14%)	25 (55.56%)
Manja od 1 sata	7 (16.67%)	7 (15.55%)
Od 1 do 4 sata	7 (16.67%)	9 (20%)
Od 4 do 10 sati	4 (9.52%)	4 (8.89%)
Ukupno	42 (100%)	45 (100%)

1-4 sata televiziju gleda 50% mlađih i 33,33% starijih studenata, dok više od 4 sata gleda 11,9% mlađih i 8,89% starijih studenata.

Kompjuterske igre ne igra preko 57,14% mlađih i 55,56% starijih. Od onih koji igraju, manje od 1 sata nedeljno to radi 16,67% mlađih i 15,55% starijih, od 1-4 sata 16,67% mlađih i 20% starijih, dok od 4-10 sati nedeljno uz kompjuterske igrice provede 9,52% mlađih i 8,89% starijih studenata (Tabela 6).

DISKUSIJA

Jedni od glavnih faktora koji utiču na porast mortaliteta i morbiditeta u opštoj populaciji, a na koje se

može uticati su: pušenje, povećana upotreba alkohola i fizička neaktivnost. Smanjenje izlaganja ovim uticajima je jedan od primarnih zadataka primarne zdravstvene zaštite i društva u celini. Uključivanje u univerzitetski život se smatra ključnim prelaznim periodom svakog studenta, predstavlja početak osamostavljanja i sticanja novih iskustava. Mnoga istraživanja govore da upravo da za vreme studiranja dolazi do velikih promena u smislu usvajanja rizičnih oblika ponašanja gde usled povećanja stresa i obaveza dolazi do povećanja broja pušača i korisnika alkohola kao i do smanjenja nivoa fizičke aktivnosti [11,12,13].

Duvan spada u otrove koje čovek svesno unosi u svoj organizam i na taj način ugrožava kako svoje zdravlje tako i zdravlje ljudi oko sebe. Pušenje uzrokuje

različite zdravstvene probleme, te bi život bez duvanskog dima trebalo da bude obrazac bezbednog i zdravog života. Mnoga istraživanja ukazuju na podjednake rizike narušavanja zdravlja pušača i nepušača. Posledice konzumiranja duvana su mnogobrojne [7].

El Ansari i sar. u svom istraživanju sprovedenom među studentima Velike Britanije, iznose podatak da preko 70% studenata nikad nije konzumiralo cigarete, dok je u istraživanjima među studentima u Sjedinjenim Američkim Državama taj podatak iznelo 65% studenata [14,15].

Stock i sar. iznose podatak da nepušača, tj onih koji nikada nisu probali cigarete ili su ih konzumirali nekoliko puta u posebnim prilikama među studentima Španije ima 67,6%, Nemačke 75,5%, a Litvanije 76% [16]. Lolić i sar. iznose podatak da u njihovom istraživanju među studentima većina ispitanika ne koristi redovno duvan, odnosno intenzivno puši "samo" 28,4% studenata obuhvaćenih istraživanjem [17].

U našem uzorku, nepušača među studentima I godine ima 85,72%, a među studentima IV godine ih je 73,33%, što je na sreću više nego u navedenim studijama (Tabela 2).

S obzirom na činjenicu da se studenti nalaze u prelaznom periodu, usvojene štetne životne stilove u velikoj meri mnogi će zadržati što može imati uticaja na kasnije zdravlje.

Stopa pušača među studentima je u porastu. Choi i sar. navode da preko 30% studenata koji puše, počnu za vreme studiranja [18]. Hammond navodi da je mladost kritično razdoblje u razvoju pušenja i da mladi zauzimaju veliki deo među pušačima uopšte. Rezultati pokazuju da uspešni pokušaji prestanka pušenja su relativno retki među mladima, iako broj pokušaja raste nakon 18 godine. Prevalenca pušenja nastavila rast sve do 22 godine, što znači da je veći broj novih pušača nego onih koji prekidaju [19].

Naši rezultati pokazuju da naši student ranije dolaze u kontakt sa cigaretom i počinju da puše. Naime studenti prve godine, u 61,9% bar jednom u svom životu probalo cigaretu u proseku sa 13,8 $\pm$ 3,34 godine, dok je od studenata IV godine cigaretu bar jednom probalo 57,78% u proseku sa 15,6 $\pm$ 3,72 godina. Razlog za to je možda i činjenica da obe grupe studenata potiču iz pušačkih porodica u preko 64% (Tabela 3). Među studentima IV godine njih 50% je počelo da konzumira cigarete za vreme studiranja, dok su ostali tu naviku stekli još u srednjoj školi, što je u korelaciji sa nalazima drugih autora. U našem uzorku podjednak je broj pušača koji bi želeli da ostave cigarete i onih koji to ne žele.

Među mladima se evidentira značajan broj korisnika alkohola i granica kada mladi ljudi posežu za alkoholom se sve više spušta ka mlađim starosnim grupacijama. Na globalnom nivou alkoholizam predstavlja značajan socijalni i zdravstveni problem. Procene evropskih zdravstvenih institucija govore da u celokupnoj populaciji ima od tri do pet posto zavisnika od alkohola [20]. Značajne faktore za formiranje navike upotrebe alkohola kod mladih su socijalna sredina, njihove porodice, uticaj vršnjaka u smislu izgradnje normi i vrednosti, uspostavljanje socijalnog i kulturalnog identiteta, kao i stvaranja modela ponašanja [20].

El Ansari i sar. navode u svom istraživanju da oko 7% studenata nije koristilo alkohol, dok u Sjedinjenim Američkim Državama 17% studenata nikada nije koristilo alkohol [14,15].

U našem slučaju alkohol ukupno ne konzumira 54,75% studenata I godine, odnosno 44,44% studenata IV godine. Studenti I godine, u 61,9% su bar jednom u svom životu probali alkoholno

piće, u proseku sa 13,91 $\pm$ 3,82 godina, dok je od studenata IV godine to učinilo 64,44% u proseku sa 15,61 $\pm$ 3,49 godina.

Iako je u našem istraživanju svakodnevno konzumiranje alkohola dva puta prisutnije među starijim studentima ono ipak nije prisutno u velikoj meri. Mnoge studije pokazuju da je veoma visok procenat povremenog konzumiranja alkohola u specijalnim prilikama (veselja, proslave, vikendom...) Varela-Mato i sar. navode da je u njihovom istraživanju učestalost takvog ponašanja među studentima u Španiji do 77% [6]. Naši podaci govore da povremeno konzumira alkohol 33,33% studenata I godine, a čak 37,78% studenata IV godine studija (Tabela 4).

Neki autori navode da do 40% studenata je konzumiralo veće količine pića ((5 standardnih pića za muškarce/4 standardna pića za žene), a između 20% i 25% visokoobrazovanih

studenata učiniti to barem jednom nedeljno [21]. Naši podaci govore da preko 60% studenata nikada nije bilo u stanju akutnog pijanstva, dok je bar jednom bilo oko 9%. Primećen je veliki broj pijanstava, preko 10, i kod studenata I godine, 14,28% i studenata IV godine, 17,77% (Tabela 4).

Redovna fizička aktivnost je izuzetno važna za smanjenje faktora rizika od raznih bolesti i održavanje zdrave telesne mase. Ona smanjuje rizik od hroničnih bolesti kao što su kardiovaskularne bolesti, hipertenzija, moždani udar, rak debelog creva, rak dojke, dijabetes tipa 2, i osteoporoza i ima veliku ulogu u prevenciji gojaznosti [22]. Nedovoljna fizička aktivnost kod ispitanika podrazumeva ne ispunjavanje kriterijuma koji se odnose na najmanje 30 minuta umereno intenzivne aktivnosti 5 dana nedeljno ili 20 minuta visoko intenzivne aktivnosti 3 dana nedeljno. Prema podacima iz 2009. godine, u Sjedinjenim Američkim Državama je 49,4% nedovoljno aktivnih odraslih osoba [3]. Ona je najmanja u starosnoj grupi od 18-24 godine (38,8%), a najveća u starosnoj grupi od 65 godina (59,8%) [3].

Autori navode da u Velikoj Britaniji, između 19% i 38% studenata je fizički aktivno najmanje

2 puta nedeljno u odnosu na SAD kolege gde oko 48% vežba minimum 2 puta nedeljno. U Hong Kongu između 18% i 28% studenata vežba najmanje tri puta nedeljno [14,23]. U studijama sprovedenim među studentima u zemljama Latinske Amerike utvrđeno je da je 65,1% fizički neaktivno. Naši podaci pokazuju da su studenti aktivniji jer 71,43% studenata I i 84,4% studenata IV godine je fizički aktivno. Uočeno je da je dva puta više studenata I godine koji ne vežbaju (Tabela 5). Iako ne postoji bitna razlika među studentima koji svakodnevno vežbaju, primetan je porast fizičke aktivnosti među starijim studentima koji vežbaju minimum 2-3 puta nedeljno kao i veći broj onih koji praktikuju 2 ili više oblika rekreacije (Tabela 5). Smanjena fizička aktivnost i sedentaran način života povećavaju incidencu gojaznosti.

Tayem YI i sar. navode u svom istraživanju da je četvrtina studenata imala povišenu telesnu težinu i da je 7,2% bilo gojazno, a slične rezultate navodi i Abdeen i sar [24, 25]. Povezanost gojaznosti, smanjenja fizičke aktivnosti i sedentarnog načina života, naročito gledanja televizije i igranja kompjuterskih igara predmet je mnogih istraživanja [26]. Hu i sar. ističu važnost sman-

jivanja vremena provedenog u gledanju televizije kao i ostalih sedentarnih navika, u prevenciji gojaznosti [27].

Analizom naših podataka uočava se da studenti I godine više vremena u toku dana provedu sedeći, više dnevno gledaju televiziju, najviše u trajanju od 1-4 sata, čak njih 50%. Televiziju ne gleda samo 4,76% studenata I godine i čak 17,78% IV godine, dok nema razlike u vremenu koje provedu igrajući kompjuterske igre, više od 55% obe grupe studenata ne igra kompjuterske igre (Tabela 6).

Naši rezultati govore i da je Body Mass Index (BMI) među studentima zadovoljavajući i da iznosi $22,50 \pm 2,97$ mlađim, a među starijim $22,52 \pm 2,59$ što govori da većina ima zadovoljavajuću telesnu težinu (Tabela 1).

ZAKLJUČAK

Nakon analize dobijenih podataka uočen je podatak koji može da zabrinjava, a to je da skoro duplo više stu-

denata I godine u odnosu na one koji su IV godina, se ne bavi nikakvim sportsko rekreativnim aktivnostima. Takođe je uočen značajan procenat studenata koji van nastave na fakultetu dosta vremena imaju sedentarno ponašanje (gledanje televizije, igranje kompjuterskih igara). S druge strane, dok Svetska zdravstvena organizacija upozorava na epidemiju pušenja kako u razvijenim tako i u zemljama u razvoju, ohrabruje činjenica da veći broj ispitivanih studenata ne puši.

S obzirom na prikazane podatke i postojanje određenih problema potrebno je sprovođenje daljih analiza povezanosti i uticaja faktora, posebno socio-ekonomskih, koji određuju posmatrano ponašanje, što će pružiti još precizniji uvid u kompleksni svet mladih. Neophodno je insistirati na usvajanju zdravih stilova života kod studenata koji su na putu zrelosti i odgovornosti za sebe i za zajednicu. Kako ljudi stare, postaju neaktivniji i kasnije je teško stvoriti naviku redovnog vežbanja. Zato je odlazak na fakultet ključni period kada bi društvo trebalo naterati studente da ozbiljnije počnu vežbati.

LITERATURA

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports*. 1985; 100(2): 126-30.
2. Korn L, Gonen E, Shaked Y, Golan M. Health Perceptions, Self and Body Image, Physical Activity and Nutrition among Undergraduate Students in Israel. *Plos one*. 2013; 8(3): 535-43.
3. Jurakić D, Heimer S. Prevalence of insufficient physical activity in Croatia and the world. *Arh Hig Rada Toksikol*. 2012;63 (Supplement 3):3-12.
4. Bastos JP, Araújo CLP, Hallal PC. Prevalence of insufficient physical activity and associated factors in Brazilian adolescents. *J Phys Act Health*. 2008;5(6):777-94.
5. L Ángyán. Promoting physical activity in medical education mini-review. *Acta Physiologica Hungarica*, 2004;91 (2);157-66.
6. Varela-Mato V, Cancela JM, Ayan C, Martín V, Molina A. Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2012; 9(8):2728-41.
7. Gava-Protić B, Mikalački M, Šćepanović T. Bezbedan i zdrav život studenata bez duvanskog dima. *Teme*. 2013; 37(2):955-69.
8. Bokan D, Bokan D, Rakić D, Budakov N. Prevalence of tobacco smoking among students of the University of Novi Sad. *South Eastern Europe Health Sciences Journal (SEEHSJ)*. 2012;2(2): 94-9
9. Božović M, Vračarić A, Klepec B, Dimitrijević N, Anđelić S, Dimčić-Tasić G, Damjanović D, Vučetić Č, Dimitrijević I. Uticaj psihoaktivnih supstanci na otorinolaringološki sistem. *Sanamed*. 2011; 6(2):113-8.
10. Rakić DB, Rakić B, Milošević Z, Nedeljković I. Rasprostranjenost upotrebe psihoaktivnih supstanci kod adolescenata i njena povezanost sa sociodemografskim faktorima. *Vojnosanitetski pregled*. 2014; 71(5):467-73
11. Silva DA, Petroski EL. "The Simultaneous Presence of Health Risk Behaviors in Freshman College Students in Brazil." *Journal of community health* 2012;37(3):591-8.
12. Rozmus CL., Evans R., Wysochansky M., Mixon D. An analysis of health promotion and risk behaviors of freshman college students in a rural southern setting. *Journal of Pediatric Nursing*, 2005; 20(1): 25-33.
13. Jung ME, Bray SR, Martin Ginis KA. Behavior change and the freshman 15: Tracking physical activity and dietary patterns in 1st-year university women. *Journal of American College Health*. 2008; 56(5), 523-30.
14. El Ansari W, Stock C, John J, Deeny P, Phillips C, Snelgrove S, Adetunji H, Hu X, Parke S, Stoate M, Mabhala A. Health promoting behaviours and lifestyle characteristics of students at seven universities in the UK. *Cent Eur J Public Health* 2011;19(4):197-204.
15. American College Health Association. American College Health Association National College Health Assessment Spring 2006 Reference Group data report (abridged). *J Am Coll Health*. 2007 ;55(4):195-206.
16. Stock C, Küçük N, Miseviciene I, Guillén-Grima F, Petkeviciene J, Aguinaga-Ontoso I, et al. Differences in health complaints among university students from three European countries. *Prev Med*. 2003;37(6 Pt 1):535-43.
17. Lolić V., Nešić M, Fratrić F., Srdić V. Životne navike i sportsko-rekreativne aktivnosti studenata univerziteta "Apeiron" Banja Luka. *Спортске науке и здравље* 2012. 2(1):50-9.

18. Choi WS, Harris KJ, Okuyemi K, Ahluwalia JS. Predictors of smoking initiation among college-bound high school students. *Annals of Behavioral Medicine* 2003; 26(1) :69-74.
19. Hammond D. Smoking behaviour among young adults: beyond youth prevention. *Tob Control* 2005;14(3):181-5.
20. Stijepčević A, Ljaljević A, Čabarkapa D, Čatić S, Lješjanjanin S, Lješjanjanin-Purišić A. Determinante korišćenja alkohola kod mladih na teritoriji opštine Kotor. *Sanamed*. 2012; 7(1):21-5.
21. Weinstock J. A Review of Exercise as Intervention for Sedentary Hazardous Drinking College Students: Rationale and Issues. *J Am Coll Health*. 2010 ; 58(6): 539-44.
22. Ross R, Blair SN, Godwin M, Hotz S, Katzmarzyk PT, Lam M, et al. Prevention and Reduction of Obesity through Active Living (PROACTIVE): rationale, design and methods. *Br J Sports Med* 2009;43(1):57-63.
23. Lee RL, Loke AJ. Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public Health Nurs*. 2005;22(3):209-20.
24. Tayem YI, Yaseen NA, Khader WT, Abu Rajab LO, Ramahi AB, Saleh MH.. "Prevalence and risk factors of obesity and hypertension among students at a central university in the West Bank. *Libyan J Med* 2012; 7: 19222.
25. Abdeen Z, Jildeh C, Dkeideek S, Qasrawi R, Ghannam I, Al Sabbah H. Overweight and obesity among Palestinian adults: a analyses of the anthropometric data from the First National Health and Nutrition Survey (1999_2000). *J Obes*. 2012; 2012: 213547.
26. Salmon J, Bauman A, Crawford D, Timperio A, Owen N. The association between television viewing and overweight among Australian adults participating in varying levels of leisure-time physical activity. *International Journal of Obesity*. 2000;24(5):600-6.
27. Hu FB, Li TY, Colditz GA, Willett WC, Manson JE. Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women. *JAMA*. 2003;289(14):1785-91.

ENGLISH

ALCOHOL CONSUMPTION, SMOKING AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS OF THE STATE UNIVERSITY OF NOVI PAZAR

Detanac DŽ.¹, Detanac B.², Čeranić M.³, Đokić P.², Milić V.²

¹ General hospital Novi Pazar, Novi Pazar, Serbia

² State University of Novi Pazar, Serbia

³ School of medicine , University of Belgrade, Serbia

SUMMARY

Students are potential professionals with significant roles in the future and that's why the The aim of this paper is to estimate the level of physical activity, and to identify certain relevant indicators, the unhealthy habits (smoking, alcohol, sedentary lifestyle) among the students of the State University of Novi Pazar. The study was conducted among first-year and first-year students of the State University in Novi Pazar, in May 2013. As the survey instrument it was used an anonymous questionnaire, specifically designed for this study. Survey responses are directly administered at a specially prepared database. For statistical analysis we used the methods of descriptive statistics, Chi-square test at the significance level of $p < 0.05$. Statistical analysis was performed using SPSS package for Windows, version 18.0. Statistical analysis showed that there were significant differences in proportion of students who engaged in sports and recreational activities between first-year and fourth-year students (Chi-Square 5.882, $p < 0.05$). The proportion of first-year students who exercise 2-3 times per week is significantly lower than the proportion of fourth-year students (Chi-Square 6.332, $p < 0.05$). There is no statistically significant difference in proportion of students who consume alcohol between first-year and fourth-year students (Chi-Square 0.231; $p > 0.05$). There is a significant percent of nonsmokers among first-year students (85%), while among the fourth-year students it is 73%. The proportion of first-year students who smoke is not significantly different from the proportion of fourth-year students who smoke (Chi-Square 1,334; $p > 0,05$). It is necessary to insist on the adoption of healthy lifestyles among students who are on the path of maturity and responsibility for themselves and for the community.

Keywords: physical activity, students, alcohol consumption, smoking