

## ASPEKTI ZDRAVOG ŽIVOTA STUDENATA SVEUČILIŠTA U SPLITU: SOCIOLOŠKO ISTRAŽIVANJE

*Izv. prof. dr. sc. Zorana Šuljug Vučica<sup>1</sup>*  
*Sveučilište u Splitu*  
*Filozofski fakultet*  
*Odsjek za sociologiju*

*Izv. prof. dr. sc. Gorana Bandalović<sup>2</sup>*  
*Sveučilište u Splitu*  
*Filozofski fakultet*  
*Odsjek za sociologiju*

*Marija Buljan, mag. soc.<sup>3</sup>*

**Sažetak:** *Zdrave životne navike stječu se rano, u djetinjstvu i ranoj mladosti, a u današnje vrijeme njihova se važnost sve više ističe. Studentski život je, što se toga tiče, kritično razdoblje za mlade koji zbog pritiska fakultetskih obveza ponekad zanemaruju posvetiti se zdravom životu. Upravo zbog toga cilj ovoga rada bio je ispitati percepcije i iskustva zdravog života studenata i studentica Sveučilišta u Splitu. U radu se prezentiraju rezultati istraživanja provedenog tijekom lipnja i srpnja 2019. godine, metodom polustrukturiranog intervjua na prigodnom uzorku od dvadeset sugovornika/-ca koji su u vrijeme provođenja intervjua bili fizički aktivni odnosno aktivno ili rekreativno su se bavili sportom ili nekom drugom tjelesnom aktivnosti. Ispitana su njihova mišljenja o važnosti vođenja zdravog načina života, informiranosti o zdravim životnim navikama, utjecaju medija i društvenih mreža na aspekte zdravog života itd. Dobiveni rezultati pokazuju kako većina sugovornika, osim što su redovito fizički aktivni, također pazi na svoju prehranu. Upravo ta dva segmenta svi sugovornici naglašavaju pri svojoj definiciji zdravog života, te ističu kako se trude održavati zdrave životne navike. Fizička aktivnost na njih djeluje pozitivno, opušta ih te im pomaže u nošenju sa stresom. Gotovo su svi zadovoljni svojom informiranosti o zdravim životnim navikama. Polovica njih smatra da bi obrazovne institucije (fakulteti) trebale poticati zdrav život studenata, a isto toliko ih želi promijeniti nešto kod sebe u vidu poboljšanja zdravijeg načina života. Većina ih ne prati nijedan medijski sadržaj koji se tiče zdravog života te su podijeljenih stavova o utjecaju medija na zdrave životne navike mladih ljudi.*

**Ključne riječi:** *zdrave životne navike, studenti, prehrana, fizička aktivnost, sociološko istraživanje*

### UVOD

Danas se u suvremenom društvu, više nego ikada prije, naglašava važnost zdravlja i potiče promidžba zdravog načina života. Liječnici, nutricionisti i drugi stručnjaci zagovaraju usvajanje zdravih životnih navika kako bi se osigurali kvalitetan život i starost, a istodobno spriječile razne kronične bolesti. U tom smislu, sve je veća promidžba zdravog i aktivnog načina života kojima se potiču ljudi svih životnih dobi na promjenu načina života. Naime, "zdravlje je najviše određeno načinom života ljudi i njihovom interakcijom s okolinom, a kako bi se unaprijedilo, bitno je aktivno sudjelovanje građana utemeljeno na tom shvaćanju" (Heinzer prema Mustajbegović, 2000: 13).

---

<sup>1</sup> zorana@ffst.hr

<sup>2</sup> gbandalo@ffst.hr

<sup>3</sup> marija.buljan55@gmail.com

Drugim riječima, unaprjeđenje zdravlja za cilj ima ostvarenje optimalnog načina ponašanja s različitim čimbenicima (društvenim, okolišnim, biomedicinskim itd.), a s ciljem izbjegavanja zdravstvenih rizika (Jakšić prema Mustajbegović, 2000: 14). Iako društvene institucije mogu i trebaju poticati zdrav i aktivan način života, usvajanje zdravih životnih navika, u današnjem individualiziranijem načinu života, u većoj mjeri ovise o izborima pojedinca.

Naime, zdravlje je danas najjači potrošački megatrend, a potrebe i želje potrošača određuju trendovi praktičnosti i zadovoljstva (Krešić prema Vargović, 2017: 21). Danas su ljudima više nego ikad dostupne informacije vezane za održavanje zdravlja te su potrošači sve svjesniji informacija koje im se nude. Od osamdesetih godina 20. stoljeća potiče se usvajanje zdravih navika. Tako primjerice Heinzer navodi da je zdravlje najviše određeno načinom života<sup>4</sup> ljudi, kao i njihovom interakcijom s okolinom (Heinzer prema Mustajbegović, 2000: 13). Također, i Jakšić i suradnici tvrde da je bitno poboljšati odnos ljudi i okoline u kojoj žive te omogućiti veću kontrolu pojedincu i zajednici nad čimbenicima koji su bitni za zdravlje (Jakšić i dr. prema Mustajbegović, 2000: 12). Nadalje, potrebno je također otkloniti navike pušenja, prekomjernog pijenja alkohola i uzimanja droge, mijenjati nezdrave prehrabene navike, ali i poticati navike bavljenja tjelesnim aktivnostima. Tjelesno vježbanje ima pozitivne učinke na pravilno funkcioniranje većine organskih sustava, na psihičku stabilnost, starenje te prevenciju niza nezaraznih kroničnih bolesti (Mustajbegović, 2000: 14).

Društvene institucije jednako tako mogu poticati zdrave načine života iako oni sve više postaju odgovornost pojedinca. Veći dio svog života pojedinci donose osobne odluke o obrazovanju, zanimanju, radnom mjestu, pa tako i o načinu života. Zdravlje je potrebno postići aktivno, što pojedincu daje odgovornost da se sam o njemu brine (Mustajbegović, 2000: 12). Burrows, Nettleton i Bunton ističu da se u promicanju zdravlja posebna pažnja posvećuje olakšavanju zdravog života jer nije dobro reći ljudima da trebaju promijeniti svoj način života, a da pritom ne mijenjaju svoje društveno, ekonomsko i ekološko okruženje. Ljudi moraju biti sposobni živjeti zdrav život. Promicanje zdravlja ima za cilj djelovati ne samo na razini pojedinaca, nego i na razini socijalno-ekonomskih struktura te poticati provedbu „zdravih javnih politika“ (Burrows, Nettleton i Bunton, 1995: 2). Drugim riječima, reprezentacija bolesti i zdravlja ovisi o iskustvu same osobe, ali i o vrijednostima i informacijama koje su prisutne u društvu kao cjelini (D'Houtaud i Field prema Blažević, 2017: 8). Odnosno, svaka osoba zahtijeva svoj individualni tretman kada je u pitanju održavanje zdravlja i razvijanje zdravog životnog stila (Blažević, 2017: 8).

Prema Finciju, zdravlje je određeno kao poželjno svojstvo te kao ono što je suprotno bolesti (Finci, 2016: 418). Može se proučavati i kroz širi društveni kontekst, kako tvrde Svirčić Gotovac i Zlatar, otkrivajući povezanost između načina života, socioekonomskog položaja, dobi, spola, obrazovanja i zdravlja, jer društveni položaj pojedinca često daje odgovore o njegovom odnosu s brigom o zdravlju (Svirčić Gotovac i Zlatar, 2007: 33). O tome govori Thienhaus-Grothjanova podjela faktora koja determinira zdravstveno stanje kroz nekoliko čimbenika: 1. oni koji zavise samo o pojedincu (npr. dob, spol, nasljeđe); 2. oni koji zavise o pojedincu i njegovoj okolini (npr. prehrana, imunitet, socijalna pripadnost); 3. oni koji zavise o okruženju (npr. stanovanje, radno mjesto, klima); 4. oni koji zavise o biologijskom okruženju (npr. virusi, bakterije, životinje) i 5. oni koji zavise o psihosocijalnom okruženju (npr. obitelj, društvo, škola). Prema tome, zdravlje se može razmatrati kao posljedica djelovanja nasljednih, socijalnih i okolinskih faktora te zdravstvene zaštite (Thienhaus-Grothjanov prema Svirčić Gotovac i Zlatar, 2007: 33).

Stoga, zdravlje nije jedinstveni pojam. Ono je višedimenzionalno, i sasvim je moguće imati „dobro“ zdravlje u jednom pogledu, ali „loše“ u drugom. Njegove komponente obično variraju zajedno, ali to ne mora nužno biti tako. Naime, mnogi će istaknuti da su „zdravi“ unatoč bolesti. Ni subjektivni ni objektivni prikazi zdravlja nisu sami po sebi dovoljni. Biomedicinska definicija zdravlja u smislu bolesti, abnormalnosti ili neispravnosti je, zasigurno, dio pojma zdravlja, ali pojedinci mogu pogrešno tumačiti, dezinformirati ili ignorirati svoje biomedicinsko zdravlje. S druge strane, zdravlje je i subjektivno stanje, a pojedinci imaju informacije o svojim simptomima i stanjima koje samo oni mogu opisati (Blaxter 1990: 36).

Sociološka analiza dinamike populacije pokazuje da zdravlje i bolest nisu samo osobni ili

---

<sup>4</sup> Način života je skup specifičnih ponašanja pojedinca ili skupine, u nekim određenim uvjetima života, a koji su međusobno povezani. Određuje se putem uzoraka ponašanja, na koji utječu razni čimbenici, obiteljska tradicija, kulturni i socioekonomski okoliš (Stokes, Noren i Shindell prema Mustajbegović, 2000: 7).

psihološki problemi nego su i društveno uvjetovani. Društveni čimbenici uvelike utječu na kakvoću življenja i na trajanje života, ali i na vjerojatnost pojave bolesti, vrstu bolesti, vrstu i kakvoću zdravstvene zaštite te na vjerojatnost ozdravljenja, odnosno smrti (Štifanić, 2001: 193). Sociološki pristup zdravlju i bolesti ispituje zamršenost odnosa društvenih struktura, kulture i nejednakosti sa zdravstvenim uvjerenjima, ponašanjima i ishodima. Razmatra se „kako“ i „zašto“ se ti odnosi uspostavljaju te kako dolazi do njihove promjene. Sociološko istraživanje zdravlja i bolesti počelo je tek nakon što je zdravlje postalo više od odsutnosti bolesti. Usredotočenost na ono što pridonosi dobrobiti i očuvanju zdravlja pojedinaca i društava relativno je novi sociološki pothvat (Evans i dr. prema McDaniel, 2013: 827). Iako je od davnina poznato da kvaliteta života ovisi o zdravlju, godine istraživanja i napredak medicine doveli su do toga da je zadnjih desetljeća velika pozornost usmjerena ka promicanju zdravog načina života. Zahvaljujući savjetima i promidžbi struke, medija i raznih popularnih izvora, raste svjesnost o važnosti vođenja zdravog načina života, kao i o zdravstvenim problemima koje sa sobom nose nezdrave životne navike. Iako su se obrasci zdravlja, kao i bolesti, mijenjali s vremenom, ono je oduvijek bilo sveprisutno pitanje, a danas je više nego ikad aktualno na svim društvenim razinama.

Bucsy tvrdi da zdravstvena izobrazba postaje osobito važna jer se obrasci ponašanja mogu oblikovati već u mlađoj odrasloj dobi (Bucsy prema Olvasztó, 2010: 92). Također, i Simon ističe da životne navike djece uvelike utječu na njihov stil života u zreloj dobi pa je važno istražiti aktivnosti mladih ljudi koje su usmjerene očuvanju zdravlja. Razumijevanje važnosti zdravlja trebalo bi poticati ne samo u osnovnoj i srednjoj školi kada se ono oblikuje, već i u mlađoj zreloj dobi (Simon prema Olvasztó, 2010: 92). S obzirom da djetinjstvo i mladenaštvo značajno utječu na životni stil u odrasloj dobi, važno je da okolina (obitelj, nastavnici, prijatelji itd.) upoznaju i potaknu djecu i mlade na usvajanje zdravih životnih navika. Sukladno tome, Jakšić smatra da se navike koje oblikuju ponašanje formiraju već u ranom djetinjstvu pod utjecajem obitelji i okoliša u kojem se živi. Već početkom puberteta dijete ima stabilan sustav zdravstvenih navika i uvjerenja koje je na kraju puberteta učvršćeno (Jakšić prema Mustajbegović, 2000: 13).

Osim toga, različiti društveni faktori (kao što su pristup informacijama, usvojena znanja, obrazovanje, ekonomska situacija) utječu na očuvanje i održavanje zdravlja a sve veću ulogu u tome imaju i sveprisutni mediji (Blažević, 2017: 15). Gallo ističe da bi mediji, kao moćno sredstvo kojim se može utjecati na mišljenja ljudi, uz suradnju sa zajednicama, vladom, zdravstvenim organizacijama, industrijom hrane itd. trebali promovirati zdrav način života. Međutim, mediji mogu slati i informacije suprotne vođenju zdravog načina života, odnosno promovirati nezdravu hranu poput *fast fooda* (Gallo, 1999: 174-175), idealizirane slike tijela (Kuhar, 2005: 103) i sl. Tijela sportaša, filmskih zvijezda, glazbenika i modnih ikona jako utječu na procjenu važnosti tjelesnog izgleda pojedinca. Naravno, takva su tijela često podvrgnuta kirurškim i raznim kozmetičkim preobrazbama te dodatno izmijenjena digitalnim tehnikama obrade fotografija, kako bi do publike stigla njihova savršena slika. Tako se oni mogu smatrati simulakrama, izvorima žudnje i frustracije koja se donekle može utažiti samo kupovinom popratnih proizvoda ili investicijom u željeni izgled (Adamović i Maskalan, 2011: 56). Dakle, zdravi stil života podupire velika industrija proizvoda i usluga za zdravlje (npr. tenisice za trčanje, sportska odjeća, planovi prehrane, zdrava hrana, članstvo u klubovima i spa) koja promiče potrošnju kao sastavni dio sudjelovanja (Cockerham, 2005: 55). Tako je primjerice, vođenje i promoviranje zdravog života na društvenim mrežama postalo unosan biznis (Dignard, 2017: 21).

U tom smislu, posebno je zanimljiv zdrav život studenata kao društvene skupine. Naime, zbog promjene načina života dolaskom na fakultet, obveza oko rokova i ispita te nedostatka slobodnog vremena, studentima je često teško održavati zdrave životne navike. Kolodinski i sur. tvrde da takve loše zdravstvene navike, poput nezdrave prehrane, nedostatka tjelesne aktivnosti i pušenja dovode do sve većeg broja mladih koji imaju problema s tjelesnom težinom (Kolodinski i dr. prema Banožić i dr., 2015: 105). Deshpande i suradnici također ističu primjere nekih istraživanja koja su pokazala da se mnoge preferencije što se tiče hrane utvrđuju rano, ali da je upis na sveučilište važan događaj jer tada mladi često prvi put samostalno odlučuju o izboru hrane. Ta je odluka vrlo važna jer za sobom povlači dugoročne posljedice na pojedinca u obliku zdravlja i dugovječnosti (Deshpande i dr., 2009: 146).

## METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Cilj rada bio je ispitati percepcije i iskustva zdravog života studenata i studentica Sveučilišta u Splitu. U skladu s postavljenim ciljem istraživanja postavljena su sljedeća istraživačka pitanja:

1. Bave li se sudionici tjelesnom aktivnošću i koliko često?
2. Konzumiraju li sudionici alkohol i duhan?
3. Jesu li sudionici izloženi stresu te kako ga nastoje izbjeći?
4. Je li sudionicima važno voditi zdrav život?
5. Jesu li sudionici osviješteni po pitanju zdravog načina života?
6. Koliko mediji utječu na zdrave životne navike sudionika?

### **Postupak provedbe istraživanja**

Istraživanje je provedeno tijekom lipnja i srpnja 2019. godine na različitim fakultetima Sveučilišta u Splitu i to metodom polustrukturiranog intervjua na prigodnom uzorku od dvadeset sudionika koji su u vrijeme provođenja intervjua bili fizički aktivni odnosno aktivno ili rekreativno su se bavili sportom ili nekom drugom tjelesnom aktivnosti. Protokolom su određene primarne teme sukladno postavljenim istraživačkim pitanjima. Intervjui su provedeni individualno („licem u lice“) i u prosjeku su trajali oko 15 minuta. Prije početka svakog intervjua sudionicima se objasnila svrha istraživanja prilikom čega im je priložen obrazac informiranog pristanka koji im je jamčio anonimnost i povjerljivost kod prikazivanja rezultata.

Razgovori su snimani tonski, a citati su upotrijebljeni doslovno kako su sudionici odgovarali, na standardom jeziku ili dijalektu, kako su i bilježeni. Pri tome se posebno vodilo računa o osiguravanju anonimnosti i uklanjanju onih podataka koji bi mogli otkriti identitet sudionika. Dobiveni zvučni zapisi su transkribirani. Nakon toga je uslijedilo iščitavanje transkribiranih prijepisa kako bi se detaljno analizirali dijelovi transkripta koji su nam relevantni kao odgovori na postavljena istraživačka pitanja. Sljedeći korak je bilo kodiranje intervjua prema temama/podtemama koje su proizašle tijekom analize prijepisa. Svaka se tema definirala jednom konceptom koji u ovakvoj analizi podataka postaje kod. Na taj su način izjave sudionika sažete u kodove, a potom grupirane u kategorije, pazeći da kategorije i kodovi odgovaraju na istraživačka pitanja. Završni korak analize bilo je pisanje interpretacije nalaza.

### **Sudionici istraživanja**

Uzorak se sastoji od 20 sudionika odnosno 10 studenata i 10 studentica, najčešće u dobi od 21. do 24. godine. Najveći broj sudionika je u vrijeme istraživanja bio na 5. godini fakulteta, četvero na 4. godini, petero na 3. godini, četvero na 2. godini, dok u istraživanju nije bilo sudionika s 1. godine fakulteta. U istraživanju su sudjelovala tri sudionika s Fakulteta elektrotehnike, strojarstva i brodogradnje, tri s Pravnog fakulteta te tri s Filozofskog fakulteta. Po dva sudionika bila su s Ekonomskog fakulteta, Medicinskog fakulteta te Fakulteta građevinarstva, arhitekture i geodezije. Također, po jedan sudionik s Kineziološkog fakulteta, Kemijsko-tehnološkog fakulteta te s Pomorskog fakulteta.

## **REZULTATI I RASPRAVA**

### **Tjelesna aktivnost**

Tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u životu suvremenog čovjeka, pogotovo u smislu očuvanja i poboljšanja čovjekova psihofizičkog zdravlja. Od rane mladosti do duboke starosti izrazito blagotvorno utječe na razinu gustoće kostiju, odgađajući negativne nuspojave kao što je osteoporoza kod žena i smanjujući rizik od mogućih fraktura kostiju (Heimer i Čajavec prema Barić i Bungić, 2009: 67). Često se uz zdravu prehranu navodi kao najvažniji čimbenik zdravog života pa je kontinuirana umjerena razina tjelesne aktivnosti na dnevnoj bazi (npr. 30 minuta hoda) dovoljna za zdrav i dug život (Blažević, 2017: 10). Upravo zbog toga nas je zanimalo kojom se aktivnošću sudionici istraživanja bave i koliko često. Rezultati pokazuju da je tri do četiri puta tjedno aktivno četvero sudionika, dok je njih sedmero aktivno svaki dan ili gotovo svaki dan te je gotovo polovica sudionika (njih devet) aktivna



između 4 i 6 puta tjedno. Pritom su zastupljene različite aktivnosti (teretana, taekwondo, judo, rukomet, kick-boxing, nogomet, tenis, joga, vaterpolo, različiti grupni treninzi), a njih sedmero kombinira dvije ili više aktivnosti (primjerice, teretanu i trčanje ili neki sport i teretanu).

Različiti su razlozi i utjecaji zbog kojih su se sudionici počeli baviti sportom. Šest sudionika počelo se baviti tjelesnom aktivnošću zbog nezadovoljstva svojim izgledom, međutim neki napominju kako im je kasnije razlog bio zdravstvene prirode. Želju da se „pokrenu“, naprave nešto za sebe ili kvalitetnije potroše vrijeme navodi petero sudionika, dok za četvero sudionika razlog su bili zdravstveni problemi te želja za zdravijim načinom života. Ujedno, troje sudionika počelo se baviti sportom na poticaj članova obitelji i prijatelja. Ipak, većina sudionika navodi nekoliko razloga za bavljenje tjelesnom aktivnošću, uglavnom kombinaciju navedenih:

*„Pa općenito mi je motivacija uvijek bila smršaviti malo, stesati liniju, biti u kondiciji, al i osin toga, ne znan, jednostavno se osjećan bolje, kvalitetno potrošin vreme, znan da san napravila nešto dobro.“ (Sudionica 2)*

*„Pa u početku zbog fizičkog izgleda, al sad kad već dugo treniran to mi nije primarni cilj...sad je to da bi se osjećala bolje i zdravije.“ (Sudionica 5)*

*„Želja da se pokrenem, da popunim vreme kvalitetnije.“ (Sudionica 13)*

*„Pa eto sad šta se teretane tiče došla mi je neka želja, ne znan, da se malo trgnem, napravim nešto dobro za sebe, a i odmalena san uvik nešto trenira, išli su svi negdi pa san i ja, i eto tako je ostalo.“ (Sudionik 20)*

Nadalje, većina sudionika mišljenja je da su tjelesnom aktivnošću postigli željeni izgled, dok za četvrtinu ispitanih postizanje željenog izgleda nije bio primarni cilj bavljenja tjelesnom aktivnošću. Brojna su istraživanja odnosa između bavljenja sportom i samopoštovanja koja pokazuju da je redovito vježbanje i bavljenje sportom negativno povezano sa stresom, anksioznošću i depresijom, a pozitivno sa samopoštovanjem, samopoimanjem i samoefikasnošću (Pastor i dr. prema Barić i Bungić, 2009: 70). Shodno tome, gotovo svi sudionici smatraju da tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na njih, opušta ih, poboljšava im raspoloženje, organizaciju i produktivnost, daje im energiju te smanjuje stres:

*„Kako bi reka, daje mi neko zadovoljstvo jer znam da to radim radi sebe, opušta me, istrošin se i izbacin sve šta ne valja, haha.“ (Sudionik 1)*

*„Pa dosta pozitivno, bolje se osjećan, zdravije, a i navikla san funkcionirati uz nju i čudno mi je kad nisan fizički aktivna.“ (Sudionica 3)*

*„Imam puno više energije, bolje san organiziran, učinkovitije obavljam obaveze...a uz to se bolje osjećan i bolje izgledan.“ (Sudionik 7)*

*„Odlično...iman više energije, pozitivnija san, opuštenija, bolje organiziran vreme, nekako sve ima više reda.“ (Sudionica 10)*

Rezultati također pokazuju da gotovo polovica sudionika (njih devet) voli trenirati u jutarnjim terminima, njih osam preferira večernje termine, dok troje sudionika voli trenirati i ujutro i navečer, jesti zdravo te izbjegavati nezdravu hranu. Svi sudionici voće jedu svaki dan, a njih šest također jede i povrće svakodnevno. Brzu hranu često konzumira četvero sudionika (više puta tjedno), a više od polovice sudionika (njih 12) je konzumira rijetko (jednom mjesečno ili rjeđe) te jednom tjedno dvoje sudionika, jednom u dva-tri tjedna jedan sudionik. Ispitujući sadržaj njihovih dnevnih menija, uočavamo neke sličnosti. Iako jedna sudionica preskače doručak, ostali doručkuju i to uglavnom zdrave namirnice, primjerice voće, orašaste plodove, jogurt, jaja, zobene pahuljice:

*„Hmm...pa moj dnevni meni se uglavnom sastoji od zdravog doručka, to mi je bitno da bude obilan i izdašan...uglavnom su to jaja, domaći kravlji sir i neko voće ili smoothie uz to.“ (Sudionica 5)*

*„Za doručak kuhana jaja, pome, svježi krastavci ili smoothie s jogurtom, bananom, jagodom, breskvom i zobenim pahuljicama.“ (Sudionica 9)*

*„Za doručak smoothie od voća i zobenih pahuljica i dva jaja.“ (Sudionik 11)*

Ujedno, svi sudionici za ručak najčešće konzumiraju meso uz povrće, a za međuobroke najčešće

jedu voće. Dakle, obilježja njihove prehrane su nepreskakanje doručka uz zastupljenost voća i povrća, odnosno raznovrsne prehrane.

### (Ne)konzumacija alkohola i duhana

Stručnjaci često upozoravaju na negativne učinke koje alkohol i duhan mogu imati na ljudski organizam. Danas je konzumacija alkohola i duhana sve veći problem kod mladih ljudi jer se često ovisnost formira upravo u mlađoj dobi. Stoga je organizirana sportska aktivnost značajan prediktor u prevenciji ovisnosti (Žigman i Ružić prema Barić i Bungić, 2009: 68). Iz tog razloga ispitane su navike konzumiranja alkohola i duhana. Rezultati su pokazali da većina sudionika ponekad konzumira alkohol, i to kada izađu s društvom u noćni izlazak ili ako je u pitanju neka prigoda poput rođendana i sličnog slavlja, dok petero alkohol konzumira rijetko:

*„Pa nisan svaki dan haha...povremeno, ono ako izađen vanka, ako je kakva proslava, rođendani tako to.“* (Sudionik 1)

*„Da, ponekad, ne često...kad se ide vanka, kad neko slavi rođendan i kad je tako neka proslava.“* (Sudionik 12)

*„Ako je neka prigoda, izlazak s prijateljima, rođendan, proslava...ponekad vikendom uglavnom.“* (Sudionica 15)

Starosna granica prvog kontakta sa sredstvima ovisnosti spušta se sve niže. Istraživanje Arambašić i sur. o proširenosti konzumacije alkohola među studentima Sveučilišta u Osijeku, pokazalo je da je većina studenata, njih 93,2% konzumirala alkohol u različitom opsegu, dok svega 6,8% nikada u životu nije kušalo alkohol. Među studentima koji su konzumirali alkohol bilo je 45,8% onih koji su konzumirali alkohol na razini koja je opasna, odnosno štetna (Arambašić i dr., 2014: 134). U Hrvatskoj djeca najčešće prvi put posežu za alkoholom u dobi od 12. do 14. godine života, a s konzumiranjem alkohola 20% djece počinje do 15. godine (Kuzman i dr. prema Zloković i Vrcelj, 2010: 204). Što se tiče konzumacije duhana, 14 sudionika našeg istraživanja ne puši, dok ih troje puši, dvoje puši ponekad te jedan rijetko. Što ranije mladi započinju pušiti, to je vjerojatnije da će još više pušiti u odrasloj dobi te da imaju veće šanse za duži pušački staž. Trajanje pušenja, kao i količina popušenog duhana za moguću posljedicu imaju kronične zdravstvene probleme (Kuzman, 2009: 162).

### Izbjegavanje stresa

Anksioznost karakteriziraju osjećaji nelagode, tjeskobe i brige koja je pretjerana u različitim situacijama. U borbi protiv anksioznosti i stresa tjelesna aktivnost pomaže izbacivanjem negativne energije iz organizma. Vježbanjem se smanjuje lučenje stresnog hormona kortizola, koji nepovoljno utječe na zdravlje brojnih organa, uključujući mozak (Contrada i Baum prema Grošić i Filipčić, 2019: 200). Istraživanja pokazuju da tjelesna aktivnost dugoročno ublažava učinke pretrpljenog stresa te povećava otpornost na buduće stresne situacije. Ljudi koji više vježbaju su manje ranjivi na stresne podražaje i time manje podložni razvoju depresije i anksioznosti. Vježbanje pomaže jer se njime odvlači pažnja od izvora stresa te olakšava borbu s već postojećim stresom (Grošić i Filipčić, 2019: 201). Stoga nas je zanimalo jesu li sudionici izloženi stresu te kako ga nastoje izbjeći. Prema rezultatima polovica sudionika nije podložna stresu, šestero ipak reagira na stresne situacije, dok su za njih četvero ispitni rokovi i obveze oko fakulteta razlog podložnosti stresu. Ujedno, za više od polovice sudionika (njih 14) tjelesna aktivnost jest aktivnost koja ih opušta i rasterećuje im misli što je u skladu s ranijim istraživanjima koja su ukazala na pozitivni utjecaj tjelovježbe na fizičku i psihološku dobrobit pojedinca (npr. Horga prema Barić i Bungić, 2009: 69). Osim toga, devet sudionika navodi da im pri tome pomaže druženje s prijateljima. Od ostalih aktivnosti, sudionici su naveli čitanje, igranje igrice, gledanje filmova, opuštanje na plaži, slušanje glazbe, odnosno opuštanje uz aktivnosti koje vole raditi.

### Značenje i važnost vođenja zdravog života za sudionike

Prema rezultatima, većina sudionika zadovoljna je svojim tjelesnim i mentalnim zdravljem, četvero ih smatra da im je tjelesno zdravlje ipak bolje od mentalnog na kojem bi trebalo poraditi te se

ističe samo jedan sudionik koji mentalno zdravlje drži boljim od tjelesnog. S obzirom da to da se pod „biti zdrav“ često zajedno spominju fizička kondicija i psihološka sposobnost (Blaxter, 1990: 17) te na to da je zdravlje višedimenzionalan pojam te subjektivno stanje (Blaxter, 1990: 36), ispitale smo što za sudionike istraživanja znači zdravo živjeti, osjećaju li se zdravo, koliko im je važno zdravo živjeti te trude li se održavati zdrave životne navike i na koji način to čine. Sudionici su i ovdje navodili više komponenata onoga za što smatraju da je potrebno za zdrav život. Za gotovo sve sudionike spoj zdrave prehrane i tjelesne aktivnosti znači živjeti zdravo, odnosno navode kako je bitno raditi ono što je potrebno da bi se osjećali dobro u vlastitom tijelu te slijediti pravila koja omogućavaju zdrav život. Također, više od polovice sudionika navodi i izbjegavanje stresnih situacija, težnju unutarnjem miru, san i odmor:

*„Pa živit po nekim pravilima zdravog života...ono standard, pazit malo na prehranu, više voća i povrća, manje slatkoga i fast fooda. Bavit se nekom fizičkom aktivnosti bar tri puta tjedno...odmarat se, općenito pazit na zdravlje i sve ono šta van triba da ostanete zdravi.“* (Sudionik 1)

*„Bit usklađen fizički i duhovno, težit nekakvom balansu...u biti to bi značilo uključit sve te komponente, od fizičke aktivnosti, prehrane do duševnog mira, odmora.“* (Sudionica 5)

*„Pazit na ono šta van triba da ostanete zdravi...znači ne pretjerivat s ničim, ne zapustit se, bit aktivan, ne jest previše gluposti...isto i ne bit puno pod stresom i mislit o glupostima, od tu sve loše krene haha...odmarat se kad vam triba odmora i tako.“* (Sudionik 20)

Gotovo svi sudionici se na više načina trude održavati zdrave životne navike. Većina sudionika (njih 19) ističe kako se trude održavati zdrave životne navike i to zdravom prehranom te tjelesnom aktivnošću. Također, gotovo polovica sudionika navodi i odmor, opuštanje, dovoljno sna te izbjegavanje stresa. Većina sudionika (njih 16) nije zainteresirana za alternativne načine prehrane, yogu i slično, dok troje sudionika pokazuje interes za yogu jer pruža fleksibilnost i unutarnji mir. Nadalje, svi sudionici održavaju osobnu higijenu tuširanjem i pranjem zubiju te više od polovice sudionika posjećuje zubara redovito, a ostali po potrebi, odnosno kada ih zaboli. Doktora u najvećem broju sudionici posjećuju po potrebi. Ujedno, ističu često pranje ruku prije jela, mijenjanje odjeće i donjeg rublja te korištenje dezodoransa. Osim toga, dio sudionika smatra da bi fakultet i općenito obrazovne institucije trebale poticati zdrav život kod studenata i to promidžbom zdravije hrane i tjelesne aktivnosti, i to je ono što žele promijeniti. U skladu s tim, sedmero sudionika se složilo da bi hrana u menzama trebala biti manje masna, kvalitetnija i zdravija:

*„Želim, bilo bi dobro da se malo više potiče ta zdrava prehrana, zdravi jelovnici u menzama, manje masne hrane...ne znan, da se promiče sport, njegova važnost za zdravlje u smislu prevencije nekih bolesti...čini mi se da mladi ljudi nisu baš svjesni toga, a ako i jesu onda da sulijeni poraditi na tome. Doduše i sama sam takva, ove promjene na fakultetu bi bile super, ali eto...nisam toliko zainteresirana da poduzmem nešto na toj razini, tjeram se raditi sama na sebi što više.“* (Sudionica 2)

*„U vidu svog zdravog života, svakako želin, posebno prehranu i općenito usvajanje zdravijih navika...a na fakultetu, možda malo bolja hrana u menzi, manje masna i kalorična, da bude raznovrsnija.“* (Sudionica 13)

*„Na fakultetu bi moglo bit malo više izbora zdravije hrane odnosno manje masne, malo kvalitetnije pripremljene...a šta se tiče mene osobno, mislin da je ok.“* (Sudionik 20)

S druge strane, četvero sudionika je zadovoljno hranom u menzama, posebno što se tiče cijena. Isto tako, njih četvero smatra da bi fakulteti trebali poticati tjelesne aktivnosti i tako motivirati mlade ljude, dok devetero sudionika ne bi promijenilo ništa po pitanju poboljšanja zdravog života tijekom studiranja. Nešto manje od polovice sudionika (njih osam) bi željelo promijeniti nešto u vidu poboljšanja vlastitog vođenja zdravog života, primjerice usvojiti zdravije životne navike, bolje se hraniti, više vježbati i raditi na sebi.

### Osviještenost sudionika o zdravom načinu života

Prema rezultatima istraživanja gotovo svi sudionici su zadovoljni svojom informiranosti o zdravim životnim navikama, smatraju da znaju dovoljno, odnosno da raspolažu s poprilično informacija o zdravom životu. Također, gotovo svi se o zdravim životnim navikama informiraju iz više izvora pa tako navode, primjerice, Internet i društvene mreže (*Facebook, Instagram*) kao najvažnije izvore informacija. Dio sudionika navodi i obrazovanje kao izvor informacija, a nekolicina se informirala tijekom vlastitog treniranja. Ipak, neki smatraju da uz znanje koje imaju, ima još dosta prostora za napredak i da su ga voljni nadograđivati.

„Znam podosta o zdravom životu...ne sve, al ono...dovoljno da živim zdravo haha.“ (Sudionik 1)

„Vrlo dobro...mislin da znan dosta toga, al dosta moran i naučit.“ (Sudionica 10)

„Mislin da je odlično...al uvik volin saznat još“ (Sudionik 11)

„Od 1 do 10, otprilike 7-8...ne znan sve, normalno, al znan dosta.“ (Sudionik 20)

### Elementi utjecaja na zdrave životne navike – uloga i značenje medija

Mediji su najveći prijenosnici slike idealnog tijela zbog čega imaju značajnu ulogu u nastanku poremećaja hranjenja. Televizija, modni časopisi i drugi mediji puni su informacija o tome kako provoditi dijete i izgledjivati se sa svrhom postizanja idealne tjelesne građa (Blažević, 2017: 14). Zanimljivo je da se lokalni restorani gotovo i ne bave reklamiranjem, odnosno većinu oglašavanja u industriji prehrambenih proizvoda zauzimaju restorani brze hrane (Gallo, 2001: 176). S druge strane, hrana s najvećim intenzitetom oglašavanja obično je ona koja se prekomjerno konzumira u odnosu na prehrabene preporuke. Primjerice, potrošnja dodanih šećera i zaslađivača po glavi stanovnika i dalje raste, dok je konzumacija voća i povrća porasla tek neznatno - kao što se može očekivati s obzirom na malo reklamiranja povezanih s tim namirnicama (Gallo, 2001: 178). Ujedno, zbog ubrzanog ritma života i sve dužeg radnog vremena, sve više potrošača traži jeftine i zasitne obroke, a svoje rješenje često nalaze u industriji brze hrane (Kovačić i Džigumović, 2010: 80). Prvi McDonald's-ov restoran u Hrvatskoj otvoren je 1996. godine, a danas u Hrvatskoj posluje 35 restorana. Jedna od negativnih posljedica promocije i rasta industrije brze hrane je rast pretilosti. Industrije *fast food* i *junk food* hrane učinile su visokokaloričnu i masnu hranu lako dostupnom te je promovirale putem milijunskih reklamiranja, a većina je namijenjena djeci koja gledaju televiziju (Smith, 2006: 201-202).

Stoga nas je zanimalo prate li naši sudionici medijske sadržaje te utječu li mediji na usvajanje zdravih životnih navika kod mladih. Prema rezultatima, većina sudionika uglavnom ne prati nijedan medijski sadržaj posebno već čitaju one članke koji im se učine zanimljivim u određenom trenutku na internetskim portalima ili društvenim mrežama. Također, dio sudionika prati *Instagram* profile trenera koji daju savjete o zdravom životu pa tako mogu naučiti nešto novo, dok četvero sugovornika uopće ne prati medijske sadržaje. Većina ih smatra da mediji utječu na usvajanje zdravih navika kod mladih ili da barem utječu djelomično, dok dio sudionika drži da se mediji uglavnom baziraju na postizanje poželjnog fizičkog izgleda, a ne na stvarno usvajanje zdravih životnih navika te da često pružaju neprovjerene informacije. Medijsko promoviranje tjelesnih ideala potencijalno je vrlo štetno za mlade, jer je izgled jako važan u mladenačko doba. To je razdoblje stvaranja slike o sebi i veće brige o fizičkom izgledu. Posebice se tijela djevojaka drastično mijenjaju i sve više udaljavaju od društvenih ideala, a to pridonosi i nezadovoljstvu tjelesnim izgledom (Kuhar, 2005: 103). Dakle, medijske slike idealnog tijela mogu utjecati na osjećaje prema vlastitom tijelu. Medijima se zamjera to što podupiru ideal vitkosti što utječe na zadovoljstvo vlastitim tijelom, kao i to što šire sporne informacije o načinima kako taj izgled postići (primjerice dijetama) (Malkin i Wornian prema Kuhar, 2005: 100) što ide u prilog negativnom utjecaju medija. S druge strane, gotovo polovica sudionika provedenog istraživanja smatra kako mediji utječu i pozitivno jer sve više promiču zdrav način života, pružaju informacije o receptima za zdrava jela, vježbanje kod kuće i sl., posebno na društvenim mrežama, čime motiviraju ljude i olakšavaju im usvajanje zdravih životnih navika:

„Hmm...ne znam baš. Pa možda i jesu u zadnje vrime, sve se više promovira zdrav život pa često vidin ove članke di navode primjere vježbanja, recimo kod kuće, ako nemate puno vremena i to...ili ovi članci koje su namirnice dobre za ovo, koje za ono, kako pripremiti zdrav ručak, doručak itd...valjda ljudi dobiju neke ideje s tim, šta inače ne bi sami tražili.“ (Sudionik 1)



„Da...bombardiraju s naslovima pa je teško ne uočiti to...znaju bit nestručni, neprovjerene informacije i to pa treba pazit, al ima i dobrih stvari, šta sam spomenila za Instagram, di treneri daju recepte zdravih jela, snimke vježbi koje se mogu obaviti kod kuće itd...šta recimo pomaže nemotiviranim ljudima koji tako mogu vježbat kod kuće, imaju ideju za jelo.“ (Sudionica10)

„Mislim da jesu...i to jako...jer izloženi smo im svakodnevno, bilo to svjesno il nesvjesni...pa ovisi, ima dobrih stvari, promocija vježbanja, zdrave hrane...onda oni treneri s profilima na Instagramu di dijele savjete...mislin da to ljude potakne pozitivno.“ (Sudionica 13)

„Definitivno, nekad pozitivno, nekad negativno...al definitivno da...negativno stavljajući u prvi plan dobar izgled, kao i pružanje neprovjerenih informacija, a pozitivno promocijom zdravog života, hrane, aktivnosti.“ (Sudionica 15)

Stoga, mladima treba pomoći da medijima selektivno posvećuju svoje vrijeme i budu kritični prema onome što mediji promoviraju. Ipak, treba naglasiti da u današnje vrijeme društvene mreže imaju zaista veliki utjecaj na promidžbu zdravog načina života, a posebno *fitness* treneri koje prate milijuni korisnika, većinom osobe mlađe životne dobi.

### ZAKLJUČAK

Zdrav način života se u današnjem svijetu promovira više nego ikad. S masovnim korištenjem Interneta i dostupnim informacijama, raste i znanje ljudi o važnosti vođenja zdravog života. Nutricionisti sve više naglašavaju štetnost brze hrane po zdravlje, dok mediji i društvene mreže potiču tjelesnu aktivnost kao glavnog čimbenika u prevenciji raznih bolesti. Poseban se značaj pri tome pridaje mladim ljudima s obzirom da djetinjstvo i mladenaštvo značajno utječu na životni stil u odrasloj dobi (Simon prema Olvasztó, 2010: 92). Upravo iz tog razloga ovim se radom nastojalo ispitati percepcije i iskustva zdravog života studenata i studentica Sveučilišta u Splitu. U tu svrhu provedeno je istraživanje metodom polustrukturiranog intervjua na uzorku od dvadeset studenata/ica s različitih fakulteta.

Rezultati provedenog istraživanja su pokazali da su glavni razlozi zbog kojih su se sudionici počeli baviti sportom nezadovoljstvo fizičkim izgledom, želja da naprave nešto za sebe i kvalitetnije potroše vrijeme, zdravstveni problemi te želja za zdravijim načinom života. Gotovo svi sudionici smatraju da tjelesna aktivnost na njih djeluje pozitivno, opušta ih, poboljšava im raspoloženje, daje im energiju te smanjuje stres. Sudionici u velikoj mjeri paze na svoju prehranu, odnosno trude se jesti zdravo i izbjegavati brzu hranu. Konzumiraju alkohol, ali u nekim prigodama poput rođendana ili noćnog izlaska, a više od polovice ih ne konzumira duhan. Izbjegavaju stres pomoću tjelesne aktivnosti i druženja s prijateljima. Većinom su zadovoljni svojim tjelesnim i mentalnim zdravljem te nastoje održavati zdrave životne navike. Otprilike polovica sudionika smatra da bi obrazovne institucije trebale poticati zdrav život studenata i to promidžbom zdravije hrane i tjelesne aktivnosti. Općenito su zadovoljni svojom informiranosti o zdravom životu, a najviše se informiraju putem Interneta. Smatraju da mediji mogu utjecati na usvajanje zdravih navika kod mladih, primjerice putem *Instagram* profila trenera koji daju savjete o zdravom životu. Medijima zamjeraju baziranje na postizanju poželjnog fizičkog izgleda te pružanje neprovjerenih informacija.

Konačno, potrebno je naglasiti da bi strateški pristupi unapređenja zdravlja trebali djelovati na svim razinama društvene strukture. Osim nacionalne zdravstvene politike trebali bi uključivati i aktivnosti zajednice, sudjelovanje institucija civilnog društva, potporu i savjetovanje zdravstvenih djelatnika, kao i aktivno sudjelovanje samog pojedinca. Također, kako bi se ljude osvijestilo o vlastitom načinu života i potaklo ih na pozitivne promjene, od velike je važnosti i poboljšanje okoline u kojoj ljudi žive. Usvajanje zdravih životnih navika kao i mijenjanje ponašanja koja štete zdravlju, ključni su ciljevi unapređenja i promocije zdravlja. Međutim, kako bi se ti ciljevi postigli, bitno je usaditi ljudima svjesnost o važnosti zdravlja za sveukupnu kvalitetu života. Zbog toga ne treba zanemariti važnost obrazovnih institucija gdje djeca u ranoj dobi mogu naučiti kako usvojiti zdrave navike i tim znanjem se voditi dalje kroz život, ali i potporu i podršku obrazovnih institucija (kao što su fakulteti) u kasnijoj mladenačkoj dobi.

**LITERATURA**

1. Adamović, M.; Maskalan, A. (2011). Tijelo, identitet i tjelesne modifikacije. *Sociologija i prostor: časopis za istraživanje prostornoga i sociokulturnog razvoja*, 49(1): 49-70.
2. Arambašić, V.; Miškulin, M.; Matic, M. (2014). Učestalost konzumacije alkohola među studentima Sveučilišta u Osijeku, te njezina moguća povezanost sa stradavanjem studenata u prometnim nesrećama. *Medica Jadertina*, 44(3-4): 131-137.
3. Banožić, M.; Ljubić, A.; Pehar, M.; Ištuk, J.; Čačić Kenjerić, D. (2015). Prehrambene navike studenata Sveučilišta u Mostaru. *Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku*, 4(2): 105-112.
4. Barić, R.; Bungić, M. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24 (2): 65-75.
5. Blaxter, M. (1990). *Health and lifestyles*. London: Routledge.
6. Blažević, I. (2017). *Medijska slika zdravog života: u zdravom tijelu zdrav duh?* Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Fakultet političkih znanosti. Dostupno na: <https://repozitorij.fpzg.unizg.hr/islandora/object/fpzg:534/preview> (23.2.2019.)
7. Burrows, R.; Nettleton, S.; Bunton, R. (1995). Sociology and health promotion: health, risk and consumption under late modernism U: Burrows, R.; Nettleton, S.; Bunton, R. (ur.) *The sociology of health promotion: Critical analyses of consumption, lifestyle and risk*. London, New York: Routledge. (str. 1-8).
8. Cockerham, W. (2005). Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of health and social behavior*. 46(1): 51-67. Dostupno na: <https://www.jstor.org/stable/pdf/4147653.pdf> (11.2.2019.)
9. Deshpande, S.; Basil, M.D.; Basil D.Z. (2009). Factors influencing healthy eating habits among college students: an application of the health belief model. *Health Mark Q*, 26 (2): 145- 164.
10. Dignard, D.A.L. (2017). *The Effects of Thinspiration and Fitspiration on Body Satisfaction and Appearance Self-Esteem Are Equivalent and Mediated by Appearance Comparisons*. Electronic Theses and Dissertations. University of Windsor. 1-122. Dostupno na: <https://scholar.uwindsor.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=8251&context=etd> (9.5.2020.)
11. Finci, P. (2016). Diskutabilno pitanje zdravlja. *Filozofska istraživanja*, 36(3): 415-420.
12. French, S. A.; Story, M.; Jeffery, R. W. (2001). Environmental influences on eating and physical activity. *Annu. Rev. Public Health*, 22: 309-35.
13. Gallo, A. (1999). Food advertising in the United States. U: Frazao, E. (ur.) *America's eating habits: Changes and consequences*. Washington, DC: US Department of agriculture economic research service. (str. 173-180).
14. Grošić, V.; Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28(2): 197-203.
15. Kovačić, D.; Džigumović, M. (2010). Ponašanje i stavovi potrošača o brznoj hrani. *Agronomski glasnik: Glasilo Hrvatskog agronomskog društva*, 72(2-3): 79-90.
16. Kuhar, M. (2005). Medijske reprezentacije tjelesnog izgleda i samopredodžba mladih. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, 11(1): 97-112.
17. Kuzman, M. (2009). Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. *Medicus*, 18(2): 155-172.
18. Mustajbegović, J. (2000). Način života i zdravlje. *Medicus*, 9(1) 7-15.
19. McDaniel, S. A. (2013). Understanding health sociologically. *Current Sociology*, 61(5-6): 826–841. <https://doi.org/10.1177/0011392113480471>
20. Olvasztó, Z. (2010). Životni stil i tjelesna aktivnost studenata pedagogije. *Život i škola*, 24(56): 91-102.
21. Smith, A.F. (2006). *Encyclopedia of junk food and fast food*. Greenwood Press: Westport, Connecticut & London.
22. Svirčić Gotovac, A.; Zlatar, J. (2007). Prehrana i zdravlje kao elementi kvalitete života u mreži naselja Hrvatske. *Sociologija i prostor*, 45(1): 29–60.
23. Štifanić, M. (2001). Sociološki aspekti zdravlja i bolesti. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 10(1-2)(51-52): 191-211.

24. Vargović, S. D. (2017). *Uloga medija pri formiranja trendova u prehrani*. Diplomski rad. Sveučilište u Zadru: Odjel za turizam i komunikacijske znanosti. Dostupno na: <https://repositorij.unizd.hr/islandora/object/unizd%3A1087/datastream/PDF/view> (18.4.2020.)
25. Zloković, J.; Vrclj, S. (2010). Rizična ponašanja djece i mladih. *Odgojne znanosti*, 12 (1):197-213.

**ASPECTS OF HEALTHY LIFE OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF SPLIT:  
SOCIOLOGICAL RESEARCH**

**Abstract:** *Healthy living habits are acquired early, in childhood and early adolescence, and nowadays their importance is increasingly emphasized. Student life is, in this respect, a critical period for young people who, due to the pressure of college obligations, sometimes neglect healthy life. Precisely because of this, the aim of this paper was to examine the perceptions and experiences of healthy living of students at the University of Split. The paper presents the results of a survey conducted during June and July 2019, using the method of semi-structured interviews on a sample of twenty interviewees who were physically active at the time of the interview or actively or recreationally engaged in sports or other physical activity. Their opinions on the importance of leading a healthy lifestyle, being informed about healthy living habits, the impact of the media and social networks on aspects of healthy living, etc. were examined. The obtained results show that most of the interlocutors, in addition to being regularly physically active, also take care of their diet. It is these two segments that all interlocutors emphasize in their definition of healthy living. They also point out that they strive to maintain healthy living habits. Physical activity has a positive effect on them, relaxes them and helps them cope with stress. Almost everyone is satisfied with how much they are informed about healthy living habits. Half of them think that educational institutions (faculties) should encourage a healthy life of students, and also around a half of them want to change something to further improve their healthy lifestyle. Most of them do not follow any media content related to healthy living and have divided opinions regarding the impact of the media on the healthy living habits of young people.*

**Keywords:** *healthy living habits, students, nutrition, physical activity, sociological research*