

ŽIVOTNE NAVIKE I SPORTSKO-REKREATIVNE AKTIVNOSTI STUDENATA UNIVERZITETA "APEIRON" BANJA LUKA

VIDOSAV LOLIĆ¹, MILAN NEŠIĆ², FRANJA FRATRIĆ², VELIBOR SRDIĆ¹

¹Fakultet sportskih nauka, Banja Luka, Panevropski univerzitet Apeiron, Bosna i Hercegovina

²Fakultet za uslužni biznis, Sremska Kamenica, Univerzitet Educons, Srbija

Originalni naučni rad /Original Scientific Paper/

Primljeno: 20. marta 2012. godine

Izmjene primljene: 22. marta 2012. godine

Odobreno: 30. marta 2012. godine

Korespondencija:

Mr. sci Velibor Srdić

velibors@teol.net

Sažetak: Negativni efekti savremenog načina života mogu se otkloniti ili se na njih može preventivno djelovati redovnom fizičkom aktivnosti. Ovaj rad se bavi problemom fizičke aktivnosti studentske populacije u akademskoj zajednici Republike Srpske, i to sa aspekta njihovih životnih navika, koje mogu biti od značaja za aktivno učešće u aktivnostima fizičkog vježbanja, posebno u okviru univerziteta.

Istraživanje koje je realizovano na Panevropskom univerzitetu "Apeiron" u Banjoj Luci, kao transverzalna studija i uz primjenu Survey metoda, imalo je za cilj identifikaciju pojedinih životnih navika studenata koje mogu imati uticaja na opredjeljenja prema upražnjavanju fizičkih aktivnosti i sporta u okviru Univerziteta. Uzorak ispitanika sačinjavalo je 320 studenata Univerziteta „Apeiron“ iz Banje Luke, oba pola, a rezultati su pokazali relativnu povezanost između aktuelnih životnih navika i pozitivnih opredjeljenja prema sportsko-rekreativnim aktivnostima na univerzitetu.

Ključne riječi: životne navike, studenti, sportsko-rekreativne aktivnosti

UVOD

Fizička aktivnost kao jedna od bitnih komponenti zdravog načina života, predstavlja sva kretanja koja povećavaju energetska potrošnja koja je iznad one potrošnje u stanju mirovanja čovjekovog organizma. Pod ovom vrstom aktivnosti uglavnom se podrazumijevaju svakodnevne aktivnosti (hodanje, vožnja bicikla, penjanje uz stepenice, rad u kući, odlazak u nabavku, i sl.). Vježbanje, sa druge strane, predstavlja plansku i svrshodnu fizičku aktivnost čiji je primarni cilj unapređenje zdravlja i fizičke kondicije (forme). Karakteristični oblici ove vrste aktivnosti predstavljaju brzo hodanje, vožnja bicikla, aerobik i aktivni hobiji (npr.: baštovanstvo ili takmičarski sport). Za razliku od fizičke aktivnosti i vježbanja, koji predstavljaju bihevioralne procese, fizička kondicija ili forma (fitnes) predstavlja zbir atributa koji determinišu kapacitet za obavljanje fizičke aktivnosti. Fizička forma u velikoj mjeri zavisi od nivoa fizičke aktivnosti, te se različiti programi vježbanja mogu sprovesti u cilju unapređenja određenih atributa forme (Ostojić i saradnici, 2009).

Dosadašnja istraživanja u Republici Srpskoj, koja su obuhvatala studentsku populaciju, nisu se u značajnijoj mjeri bavila identifikacijom životnih navika mladih koje mogu biti od značaja za njihovo angažovanje u aktivnostima fizičkog vježbanja, posebno u okviru univerziteta. Početne inicijative koje su se bavile ovim problemom identifikovane su u okviru pilot projekta Univerziteta "Apeiron" (Nešić, Lolić, Srdić, Mehiljić-Fetahović, 2011), gdje su razmatrana područja uticaja indeksa tjelesne mase studenata na njihova opredjeljenja prema sportsko-rekreativnim aktivnostima na univerzitetu. Neka istraživanja koja su realizovana u neposrednom okruženju u novije vrijeme (Nešić i Kovačević, 2011; Nešić i Kuburović, 2011; Nešić, Fratrić i Ilić, 2010) i odnosila su se na detekciju različitih aspekata reafirmacije sporta na univerzitetu, na neki način su "otvorila vrata" za aktivniji pristup ovoj problematici. Studenti bi prema istraživanju stu-

dentske populacije na Panevropskom univerzitetu "Apeiron" u Banjoj Luci u velikom broju (preko 71%) željeli da imaju obavezne sportske aktivnosti na univerzitetu (Nićin, Lolić, V., Lolić, D. i Srdić, 2009) i pri tome bi ih 70% pohađalo obaveznu nastavu ako bi dobijali ECTS bodove, čime se u stvari može govoriti o pozitivnom stavu za uvođenje sportskih aktivnosti u funkciji prevencije negativnog uticaja po zdravlje na univerzitetu. Istraživanje studentske populacije pokazuje da se 81,5% ne bavi aktivno sportom (Nićin i saradnici, 2009). Takođe i u okviru istraživanja o obrascima ponašanja mladih u slobodnom vremenu u Republici Srbiji (Stepanović, Videnović i Plut, 2009) detektovana su osnovna obilježja nekih životnih navika koja se odnose na sport (praćenje sporta kroz različite medije, posjećivanje sportskih manifestacija, ali i relativno izraženu sklonost za bavljenjem sportom). Međutim, neka istraživanja stranih autora (Aquatias, 2000; Dawson, Grant, Stinson & Chou 2004; Orford, Krishna, Balaam, & Van Der Graf, 2004) ukazuju na lošu pozicioniranost zdravih životnih navika kod mladih, odnosno njihovu sklonost ka rizičnim ponašanjima koja imaju negativan uticaj po zdravlje.

S obzirom na osobenosti studentskog načina života, na sociokulturno okruženje u kojem mladi žive, kao i činjenicu da na Univerzitetu "Apeiron" do sada nisu bila sprovedena ozbiljnija istraživanja na ovu temu, cilj ovog istraživanja je identifikovanje određenih relevantnih pokazatelja o prisustvu pojedinih životnih navika koje mogu imati uticaja na opredjeljenje studenata za uključivanje u sportske aktivnosti na univerzitetu.

METOD RADA

Istraživanje koje je realizovano u okviru šireg istraživačkog projekta na Panevropskom univerzitetu "Apeiron" u Banjoj Luci, kao transverzalna studija, uz primjenu Survey metoda, imalo je za cilj, između ostalog i identifikaciju pojedinih životnih navika studenata koje mogu imati uticaja na opredjeljenja prema upražnjavanju sportsko-rekreativnih aktivnosti u okviru univerziteta.

Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika sačinjavao je 321 student Panevropskog univerziteta „Apeiron“ u Banjoj Luci. Ispitanika muškog pola bilo je 184 (57,0%), a ženskog 137 (42,7%). Uzorak ispitanika je u pogledu uzrasnih karakteristika bio segmentiran kroz pet subuzoraka: 18-20 godina (37,4%), 21-25 godina (39,6%), 26-30 godina (9,0%), 31-35 godina (9,3%) i preko 35 godina (4,7%).

Uzorak varijabli

Kao instrument istraživanja korišten je anketni upitnik, posebno konstruisan za ovo istraživanje. U dijelu koji se odnosio na procjenu životnih navika ispitanika kao osnovni indikatori pozicionirani su opisi sljedećih aktivnosti koje se mogu smatrati životnim navikama: pušenje cigareta, konzumiranje narkotičkih sredstava, konzumiranje alkohola, redovnost ishrane, spavanje i bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima.

Metode obrade podataka

Prilikom statističke obrade podataka korišteni su postupci deskriptivne i komparativne statistike. Iz prostora komparativne statistike dominantno su korištene diskriminativne procedure, prije svega, kontingencijska analiza (χ^2 - test) budući da su među empirijskom građom dominirale varijable uređene kao nominalne skale. Primjenom kros-tabulacije dobijeni podaci su sređeni i prikazani u vidu tabele kontingencije dimenzija.

REZULTATI I DISKUSIJA

Sa aspekta definisanja pojma zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije, neophodno je imati u vidu veliki broj faktora koji direktno utiču na njegovo očuvanje kod ljudi, kako na nivou pojedinca (starosna dob, pol, genetska struktura, životne navike, itd.), tako i društva u cjelini. Posebno se u ovom kontekstu apostrofiraju "loše životne navike" među kojima, svakako, dominiraju pušenje, prekomjerna i neadekvatna ishrana, konzumiranje alkohola, upotreba narkotičkih sredstava, stresna prenaprezanja, ali i nedovoljna fizička aktivnost. Svjetska zdravstvena organizacija je u aktualnoj zdravstvenoj politici "Zdravlje za sve u 21. vijeku" kao prioritete, između ostalog, postavila i sljedeće: povećanje odgovornosti društva za zdravlje - od izbjegavanja štetnih učinaka na zdravlje pojedinca, preko brige o zdravom okruženju, do ograničenja proizvodnje artikala koji štete zdravlju. Dosadašnja istraživanja u ovom području jasno upućuju na povezanost socijalne komponente i pojedinih životnih navika (World Health Organization, 2005).

Karakter istraživanja uslovio je i opservaciju određenih karakteristika ispitanika, prije svega sa aspekta njihovog bavljenja nekim od oblika sportsko-rekreativnih aktivnosti u slobodnom vremenu.

Uočljiv je podatak, da najveći broj ispitanika neke od sportsko-rekreativnih sadržaja u svom slobodnom vremenu upražnjava povremeno i to uglavnom vikendom (46,1%), što je nedovoljno, s obzirom da je neki opšteprihvaćeni minimum (prema stavovima World Health Organization) koji ima uticaja na transformaciju psihofizičkih karakteristika, tri puta nedjeljno. Može da zabrinjava podatak da se gotovo trećina ispitanika uopšte ne bavi aktivnostima fizičkog vježbanja, a da je u ovoj kategoriji, takođe, najveći procenat ženske populacije (Tabela 1). Ovakvi rezultati mogu biti jasan signal upozorenja, posebno sa aspekta egzistencije Fakulteta sportskih nauka, s obzirom da se mladi, generalno, sve manje bave redovnim fizičkim aktivnostima. Modeli njihove afirmacije treba da budu pozicionirani upravo kroz njihove vršnjake kojima je sport i fizičko vaspitanje buduća životna orijentacija (u varijablama su detektovane statistički signifikantne razlike $p < 0,050$).

Tabela 1. Bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima

Bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima	Pol		Total
	M	Ž	
Redovno (najmanje tri puta nedjeljno)	58 18,3%	20 6,3%	78 24,6%
Povremeno (uglavnom vikendom)	90 28,4%	56 17,7%	146 46,1%
Nikada	34 10,7%	59 18,6%	93 29,3%
Total	182 57,4%	135 42,6%	317 100,0%

$$\chi^2=27,126 \quad p=0,000$$

Posmatrano sa aspekta mišljenja ispitanika o korisnosti organizovanja sportskih i sportsko-rekreativnih aktivnosti na univerzitetu može se uočiti da je značajno veći broj onih koji imaju pozitivan stav prema ovoj ideji (Tabela 2). I u pogledu polne diferencijacije po ovom indikatoru nije uočena značajna razlika, tako da se može, u ovom slučaju, govoriti o opštoj podršci za intenziviranje ideje o reafirmaciji sporta na univerzitetu, što je u saglasnosti i sa ranijim istraživanjima (Nićin i saradnici, 2009; Nešić i saradnici, 2011).

Nešto manji broj ispitanika izjasnio se za aktivno uključivanje u sportsko-rekreativne aktivnosti u okviru univerziteta, u odnosu na prethodno iskazan stav (Tabela 3). Mada je polovina ispitanika decidirana u stavu potvrdnog opredjeljenja, nešto veći procenat od očekivanog se našao u kategoriji studenata koji su iskazali svoju nedoumicu oko aktivnog sportsko-rekreativnog angažovanja ("možda" – 43,2%). Mada se kod ovog dijela uzorka i dalje radi o potencijalnim vježbačima, indikativno je da se ovim pitanjima u konkretnim organizaciono-konceptijskim aktivnostima treba pristupiti, prije svega, sa motivacionog aspekta. Takođe, jedan od razloga ovakvih rezultata leži i u podatku da je 24,6% studenata već uključeno u rekreativno bavljenje sportom u slobodnom vremenu, te zadovoljenje svoje potrebe za fizičkim vježbanjem već zadovoljavaju i van univerziteta.

Tabela 2. Mišljenje ispitanika o korisnosti sporta na univerzitetu

Organizovanje sportskih i sportsko-rekreativnih aktivnosti na univerzitetu bi bilo korisno	Pol		Ukupno
	M	Ž	
Da	153	119	272
	47,71%	37,1%	84,7%
Nisam siguran	22	11	33
	6,9%	3,4%	10,3%
Ne	9	7	16
	2,8%	2,2%	5,0%
Σ	184	137	321
	57,3%	42,7%	100,0%

$$\chi^2=1,343 \quad p=0,511$$

Tabela 3. Stav ispitanika o aktivnom uključivanju u sportske sadržaje na univerzitetu

Aktivno uključivanje u sportsko-rekreativne sadržaje na univerzitetu	Pol		Ukupno
	M	Ž	
Da	101	54	155
	32,6%	17,4%	50,0%
Možda	63	71	134
	20,3%	22,9%	43,2%
Ne	12	9	21
	3,9%	2,9%	6,8%
Σ	176	134	310
	56,8%	43,2%	100,0%

$$\chi^2=9,679 \quad p=0,008$$

Usvajanje studentskog načina života kod mladih predstavlja svojevrsnu prekretnicu u životnim aktivnostima, s obzirom da se odvija intenzivna tranzicija iz srednjoškolskog okruženja, a do tada stečene navike drastično mijenjaju. Ovo može biti i kritično razdoblje za usvajanje (ne)zdravih životnih navika kod mladih, s obzirom da je ovo životno doba kada su oni na vrhuncu svog zdravstvenog statusa (posmatrano sa aspekta oboljenja i smrtnosti), te da zapostavljanje promovisanja zdravlja i zdravog načina života može stvoriti uslove za pojavu loših životnih navika, a time i početak narušavanja njihovog zdravlja. Tokom studiranja mladi dolaze u različite situacije i pod uticajem su novog društvenog okruženja koje ih usmjerava na potpuno prihvatanje života odraslih i odgovornih ljudi (Nešić i Kovačević, 2011).

Kada se analizira varijabla koja se odnosila na konzumiranje cigareta, kao jedne od štetnih životnih navika, rezultati su pokazali da većina ispitanika ne koristi redovno duvan, odnosno intenzivno puši "samo" 28,4% studenata obuhvaćenih istraživanjem. Ono što se uočava jeste podatak da je konzumiranje cigareta prisutnije kod studenata (15,0%) nego kod studentkinja (13,5%), dok je u pogledu uzrasnih karakteristika najveći procenat pušača u starosnoj dobi od 21-25 godina (10,6%) (Tabele 4, 5). Ovo ne predstavlja zabrinjavajući podatak, mada s obzirom na dobro poznate posledice korišćenja duvana i ovaj manji procenat ispitanika nije zanemarljiv i predstavlja dio populacije koja se usmjerava ka ranijim lošim životnim navikama.

Dokazano je da duvanski dim sadrži preko 4000 različitih hemijskih sastojaka, a najpoznatiji među njima je nikotin (koji stvara zavisnost). Posledice korištenja duvana se, između ostalog, ogledaju i u povećanom riziku od nastanka bolesti srca i krvnih sudova (posebno srčanog i moždanog udara i bolesti periferne cirkulacije). Dugogodišnja upotreba cigareta udvostručuje rizik smrtnosti zbog bolesti srca i krvnih sudova, a 30-40% svih smrtnih ishoda od koronarne bolesti povezuje se s pušenjem. Mehanizam djelovanja nikotina se prvenstveno očituje kroz rad nadbubrežne žlijezde koja oslobađa adrenalin i noradrenalin, što dovodi do povećanja frekvencije srca, stiskanja malih krvnih sudova i povišenja krvnog pritiska. Uz navedene učinke sastojci duvanskog dima inhalirani u pluća prelaze u krvotok, te tako uzrokuju oštećenja i na ćelijama krvnih sudova (Nešić i Kovačević, 2011).

Tabela 4. Učestalost konzumiranja cigareta u odnosu na pol ispitanika

POL	Dnevno konzumiranje cigareta				Ukupno
	do 10 cigareta	10-20 cigareta	više od 20 cigareta	ne puši	
M	8	26	14	136	184
	2,5%	8,1%	4,4%	42,5%	57,5%
Ž	21	16	6	93	136
	6,6%	5,0%	1,9%	29,1%	42,5%
Σ	29	42	20	229	320
	9,1%	13,1%	6,2%	71,6%	100,0%

$$\chi^2 = 12,631 \text{ p} = 0,006$$

Tabela 5. Učestalost konzumiranja cigareta u odnosu na godine starosti ispitanika

Starosna grupa	Dnevno konzumiranje cigareta				Ukupno
	do 10 cigareta	10-20 cigareta	više od 20 cigareta	ne puši	
18-20 godina	11	13	8	88	120
	3,4%	4,1%	2,5%	27,5%	37,5%
21-25 godina	11	14	9	92	126
	3,4%	4,4%	2,8%	28,8%	39,4%
26-30 godina	3	4	1	21	29
	,9%	1,2%	,3%	6,6%	9,1%
31-35 godina	3	6	2	19	30
	,9%	1,9%	,6%	5,9%	9,4%
preko 35 godina	1	5	0	9	15
	,3%	1,6%	,0%	2,8%	4,7%
Σ	29	42	20	229	320
	9,1%	13,1%	6,2%	71,6%	100,0%

$$\chi^2 = 8,508 \text{ p} = 0,744$$

Međutim, konzumiranje alkohola kao jedan od indikatora istraživanja, pokazao je trend ka lošim životnim navikama. U ovom slučaju se pokazalo da je alkohol veoma prisutan u životu ispitanika. Mada redovno konzumiranje alkohola nije intenzivnije prisutno kod studenata obuhvaćenih istraživanjem (13,2%), može da zabrinjava podatak da se on povremeno pojavljuje kao pratilac životnih aktivnosti kod većine ispitanika (58,3%). Takođe se uočava da je znatno veći broj studenata koji povremeno konzumiraju alkohol (34,3%), odnosno, da se kod muškaraca on javlja kao redovna životna navika u 11,2% slučajeva (Tabela 6). Polna diferencijacija uzorka se po ovoj varijabli pokazala kao značajna odrednica (statistička značajna razlika na nivou $p < 0,050$).

Sličan trend (aktivnog konzumiranja alkohola) se najintenzivnije uočava kod uzrasne kategorije 21-25, mada je ova tendencija značajno prisutna i kod studenata uzrasta 18-20 godina (26,7%). U svakom slučaju, značajnije razlike u pogledu starosne dobi i tendencija ka konzumiranju alkohola, nisu uočene, o čemu govore i rezultati χ^2 testa (Tabela 7).

Tabela 6. Konzumiranje alkohola u odnosu na pol ispitanika

POL	Konzumiranje alkohola			Ukupno
	Redovno	Povremeno	Nikada	
M	36	110	38	184
	11,2%	34,3%	11,8%	57,3%
Ž	6	77	54	137
	1,9%	24,0%	16,8%	42,7%
Σ	42	187	92	321
	13,1%	58,3%	28,7%	100,0%

$$\chi^2 = 25,519 \quad p = 0,000$$

Tabela 7. Konzumiranje alkohola u odnosu na godine starosti ispitanika

Starosna grupa	Konzumiranje alkohola			Ukupno
	Redovno	Povremeno	Nikada	
18-20 godina	21	65	34	120
	6,5%	20,2%	10,6%	37,4%
21-25 godina	18	78	31	127
	5,6%	24,3%	9,7%	39,6%
26-30 godina	2	17	10	29
	,6%	5,3%	3,1%	9,0%
31-35 godina	1	18	11	30
	,3%	5,6%	3,4%	9,3%
preko 35 godina	0	9	6	15
	,0%	2,8%	1,9%	4,7%
Σ	42	187	92	321
	13,1%	58,3%	28,7%	100,0%

$$\chi^2 = 12,771 \quad p = 0,120$$

Savremena nauka danas jasno stoji na stanovištu da je jedan od bitnih faktora koji utiču na očuvanje zdravlja ljudi redovna, kvalitetna i uravnotežena ishrana, kao i dovoljna "količina" sna tokom dnevnog ciklusa života i rada. Posljedice nepravilne i neredovne ishrane su već dobro poznate, što ih je, uz smanjenu fizičku aktivnost i stresna prenaprezanja, svrstalo u tzv. morbogeni trijas faktora koji mogu biti pogubni po zdravlje čovjeka. Mladi su danas posebno izloženi ovakvim trendovima. Jedan od osnovnih uzroka pojave izuzetno velikog broja bolesti jeste, prije svega, nepravilna ishrana, a najrasprostranjenije su: gojaznost, šećerna bolest, povišen krvni pritisak, arteroskleroza, srčani i moždani udar, različite vrste alergija, anemija, degenerativne bolesti, itd. S druge strane i spavanje, kao prirodan proces oporavka organizma koji odlikuje, smanjena svjesnost i čulna aktivnost, odnosno neaktivnost gotovo svih mišića koje pokreće volja, predstavlja povišeno anaboličko stanje u kome se oporavlja čovjekov nervni i imuni sistem, regeneriše mišićni sistem i osvježava centralni nervni sistem. Stoga je neophodno da zdrave životne navike, odnosno svakodnevni radni i životni ritam, prati i odgovarajući ritam noćnog spavanja, uz preporučeni minimum od 6 časova (Nešić i Kovačević, 2011).

U ovom kontekstu istraživanjem se došlo do podataka da ispitanici i po ovim indikatorima ne naginju izrazitije ka lošim životnim navikama. U pogledu redovne ishrane, koja bi trebala da obuhvata najmanje tri obroka dnevno detektovano je da više od polovine ispitanika redovno konzumira tri obroka dnevno (54,8%), odnosno da se kod 13,1% studenata pojavljuju navike za više od 3 dnevna obroka, što se može smatrati ispravnom tendencijom, a koja može biti bazirana i na činjenici da je jedan broj studenata u kategoriji aktivnih sportista. Međutim, ne treba zanemariti i podatak da je gotovo trećina ispitanika (32,1%) podložna lošim navikama u ishrani, te da gotovo redovno "izbacuje" bar jedan obrok dnevno iz navika u ishrani, što dugoročno može dovesti do određenih negativnih posljedica i po njihovo zdravlje u cjelini (Tabela 8).

Interesantno je istaći da po ovom indikatoru nisu utvdene statistički značajne razlike između studenata i studentkinja, što ukazuje na moguću tendenciju u životnim navikama kod ovog dijela studentske populacije u Banjoj Luci. I u pogledu starosne diferenciranosti kod ovog indikatora se zapaža da uzrast od 18-25 godina ima izraženije tendencije ka lošim navikama (Tabela 8, 9).

Tabela 8. Navike u ishrani u odnosu na pol ispitanika

POL	Dnevni obroci				Ukupno
	1	2	3	4-5	
M	3	49	108	24	184
	,9%	15,3%	33,6%	7,5%	57,3%
Ž	4	47	68	18	137
	1,2%	14,6%	21,2%	5,6%	42,7%
Σ	7	96	176	42	321
	2,2%	29,9%	54,8%	13,1%	100,0%

$$\chi^2 = 3,310 \quad p = 0,346$$

Tabela 9. Navike u ishrani u odnosu na godine starosti ispitanika

Starosna grupa	Dnevni obroci				Ukupno
	1	2	3	4-5	
18-20 godina	3 ,9%	32 10,0%	66 20,6%	19 5,9%	120 37,4%
21-25 godina	3 ,9%	38 11,8%	71 22,1%	15 4,7%	127 39,6%
26-30 godina	0 ,0%	10 3,1%	14 4,4%	5 1,6%	29 9,0%
31-35 godina	0 ,0%	9 2,8%	19 5,9%	2 ,6%	30 9,3%
preko 35 godina	1 ,3%	7 2,2%	6 1,9%	1 ,3%	15 4,7%
Σ	7 2,2%	96 29,9%	176 54,8%	42 13,1%	321 100,0%

$\chi^2 = 9,562$

$p = 0,654$

U kontekstu rezultata istraživanja treba ovom prilikom još jedanput skrenuti pažnju na uticaj životnih navika na zdravlje mladih. Prije svega, treba naglasiti da se zdravlje sa aspekta akademske medicine definiše kao biološko, psihološko, socijalno i duhovno blagostanje čovjeka. To je stanje u kojem ljudska bića funkcionišu na optimalnom nivou integracije elemenata tijela, uma i duše. Dakle, zdrav čovjek je onaj koji živi u sreći, zdravlju i cjelovitosti, odnosno, kao jedinka koja na svoj život gleda kroz ispunjenost smislom i svrhom. Ako se samo letimično sagleda prosječan način života mladih danas, uočava se da prethodna odrednica zdravlja može doći pod znak pitanja. Prosječan mlad čovjek danas: sve manje hoda; uglavnom se ne bavi fizičkim aktivnostima (sportom, rekreacijom); vodi sedentaran način života; prosječno studira (ako studira) između 6 i 8 godina; većinom je bez posla (nakon završenog školovanja) i na njega čeka u prosjeku 7-10 godina; živi sa roditeljima; sve kasnije stupa u brak (prosječno oko 30. godine); slobodno vrijeme koristi boraveći u kafićima, žurkama i slanju SMS poruka sa mobilnog telefona; odlazi na spavanje nakon ponoći, a ustaje kasno prijepodne; itd. Novija istraživanja (Pokrajinski zavod za sport Vojvodine, 2007) pokazuju da se manje od 1/3 mladih (18-27 godina) redovno bavi fizičkim aktivnostima (aktivno sportom ili sportskom rekreacijom), a od 1998. godine fizičko vaspitanje na univerzitetima u Srbiji više ne egzistira kao organizovan sistem. Dakle, promocija sportskih sadržaja danas treba da zauzima centralno mjesto u borbi protiv neaktivnosti mladih (i ljudi uopšte), prisutnih loših životnih navika, a prije svega zbog činjenice da fizička aktivnost (fizičko vježbanje) znatno smanjuje rizike od nastajanja sve prisutnijih masovnih nezaraznih bolesti (Nešić i Kovačević, 2011).

ZAKLJUČAK

Problem egzistencije zdravih životnih navika kod mladih danas je jedno od najčešće postavljenih pitanja kada se opserviraju uslovi života i rada školske populacije kod nas. Novija istraživanja su pokazala da je prisutan trend porasta broja mladih, posebno srednjoškolaca i studenata, koji imaju usvojene određene životne navike koje se mogu okarakterisati kao nezdrave. Pojedina "ponašanja" mladih koja se mogu

smatrati kao rizična po zdravlje su naročito: nepravilna i neredovna ishrana, nedostatak fizičke aktivnosti, sjedilački način života, pušenje, konzumiranje alkohola, upotreba narkotičkih sredstava, itd.

Istraživanje koje je sprovedeno na Panevropskom univerzitetu "Apeiron" obuhvatilo je ukupno 321 ispitanika. Korištenjem odgovarajućeg upitnika, posebno konstruisanog za ovo istraživanje, anketirano je 184 studenata i 134 studentkinje koji aktivno studiraju na ovom univerzitetu. Iz detektovanih podataka može se uočiti trend da ispitanici odslikavaju prosječnu studentsku populaciju Banje Luke i Republike Srpske. Mladost kao doba sazrijevanja čovjeka i traženja ličnog identiteta svakako da ostavlja traga i na studentima, što se ogleda i u potrebi "eksperimentisanja" u stvaranju životnih navika, gde su neizbježna i pojedina sredstva koja mogu stvoriti zavisnost. Varijable koje su u istraživanju predstavljale indikatore usvojenosti određenih životnih navika, a imale su karakter zavisnih, odnosile su se na: bavljenje sportskim i sportsko-rekreativnim aktivnostima, pušenje cigareta, konzumiranje alkohola i navike u ishrani. Prostor nezavisnih varijabli dimenzioniran je kroz pol i starosnu dob ispitanika.

Analizirani rezultati pokazuju da:

- ispitanici pokazuju relativne tendencije ka pojedinim lošim životnim navikama;
- u ovom kontekstu "prednjače" ispitanice ženskog pola;
- "najkritičnija" je starosna grupa od 21 do 25 godina;
- ispitanici prepoznaju značaj i potrebu redovnog fizičkog vježbanja, ali za svoju aktivaciju očekuju inicijativu i podsticaj "sa strane";
- imaju stav o aktivnom uključivanju u programe fizičkog vježbanja (sporta i/ili sportske rekreacije) na univerzitetu ukoliko bi oni bili inicirani i organizovani od strane Menadžmenta univerziteta.

Kada se sagledaju rezultati istraživanja sa aspekta identifikacije prisutnosti pojedinih životnih navika kod studenata ovog univerziteta, odnosno njihovog uticaja na pojedine stavove prema ideji "uvođenja" sporta (fizičkog vježbanja) na univerzitet, može se konstatovati da pojedine životne navike predstavljaju njihovu značajnu odrednicu.

Rezultati istraživanja se mogu tretirati i kao adekvatan prilog za opštedeterminisanu tezu da u obrazovanju mladih fizička aktivnost u cjelini, a posebno sport, moraju predstavljati značajne atribute izgrađivanja, očuvanja i unapređenja njihovih bio-psiho-socijalnih kapaciteta. U tom kontekstu idu i nastojanja da se jasno profilise koncept fizičkog vježbanja studenata, kao dugoročni projekat, koji će doprinijeti podizanju kvaliteta života i rada na Univerzitetu "Apeiron" u Banjoj Luci.

LITERATURA

1. Aquatias, S. (2000). Sporting activity and risk behaviours: the uses of psychoactive products in sports. *La Revue des Addictions*, 2, 333–336.
2. Dawson, D. A., Grant, B. F., Stinson, F. S., & Chou, P.S. (2004). Another look at heavy episodic drinking and alcohol use disorders among college and non college youth. In Schuckit, M. A. (Ed.) *Journal of Studies on Alcohol*, 65 (4), 477–488.
3. Nešić, M. i Kuburović, D. (2011). Stavovi studenata prema univerzitetskom sportu. U Bunčić, V. (Ed.), *4. međunarodna interdisciplinarna stručno-naučna konferencija "Vaspitno-obrazovni i sportski horizonti"* (str.128-136). Subotica: *Zbornik radova*
4. Nešić, M., & Kovačević, J. (2011). Life habits of Student population as a factor in orientation to the University Sports. *Acta kinesiologica*, Vol. 5(2), 89-95.
5. Nešić, M., Fratrić, F. & Ilić, D. (2010). Physical exercise motivation determinants of female students at the University "Educons". In Kovač, M., Jurak, G. & Starc, G. (Ed.), *5th Congress Youth sport 2010* (pp.285-290). Ljubljana: Faculty of sport.

6. Nešić, M., Lolić, V., Srdić, V. i Mehlijić Fetahović, A. (2011). Indeks telesne mase kao činilac opredeljenja prema sportsko-rekreativnim aktivnostima na univerzitetu. U V.Lolić (Ed.), *Sportske nauke i zdravlje, Banja Luka, Vol.1* (1), 37-46;
7. Nićin, Đ., Lolić, V., Lolić, D. i Srdić, V. (2009). Sportske aktivnosti studenata u funkciji bolonjskog procesa. U Bunčić, V. (Ed.) *II međunarodna interdisciplinarna naučno-stručna konferencija "Nastava i bolonjski proces, Subotica, Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača, Zbornik radova*, str. 252-259.
8. Nićin, Đ., Lolić, V., Lolić, D. i Srdić, V. (2009). Sportske aktivnosti studenata- potreba, želja ili neminovnost današnjeg vremena. U Bjelica, D. (Ed.) *Sport mont, Podgorica, 2009, VI (18,19,20)*, str. 64-69.
9. Orford, J., Krishna, M., Balaam, M. E., Van Der Graf, K. (2004). University Student Drinking: the role of motivational and social factors. In Butler, S., Foster, J., Ives, R. & Kolind, T. (Ed.), *Drugs: education, prevention and policy, Vol.11*, (5), 407-421.
10. Ostojčić, S., Stojanović, M., Veljović, D., Stojanović, M. D., Mededović, B., Ahmetović, Z. (2009). Fizička aktivnost i zdravlje. *TIMS Acta, Vol.3*, 1-13.
11. Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu (2007). *Korišćenje slobodnog vremena mladih u AP Vojvodini*. Novi Sad: Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu.
12. Stepanović, I., Videnović, M. i Plut, D. (2009). Obrasci ponašanja mladih tokom slobodnog vremena. *Sociologija*, 3, 247-261.
13. World Health Organization (2005): The challenge of obesity in the WHO European Region. Copenhagen, Bucharest, Fact sheet EURO/13/05.

LIFE HABITS AND SPORTS-RECREATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS OF UNIVERSITY „APEIRON“ BANJA LUKA

VIDOSAV LOLIĆ¹, MILAN NEŠIĆ², FRANJA FRATRIĆ², VELIBOR SRDIĆ¹

¹Faculty of Sports Science, Banja Luka, Pan-European University "Apeiron" Bosnia and Herzegovina

² Faculty of Business in Service, Sremska Kamenica, University "Educons", Serbia

Summary: Negative effects of modern way of life could be neutralized or it could be prevented by regular physical activity. This paper interfere in problems of physical activity of the student population is small; especially from the point of view of their life habits which can be important for active participation in activities of physical exercises, especially within University.

Research which has been carried out in the PanEuropean University „Apeiron“ in Banja Luka as a transversional study and with the use of the Survey method had the aim of identification of some life habits of students which can have impact on orientations towards practice of physical activities and sports within University. 320 students of the Apeiron University of Banja Luka of both sexes have made a sample and results showed a relative connection between actual life habits and positive orientations towards sports –recreational activities at the University.

Key words: life habits, students, sports-recreational activities