

UDK 613.24/.25-057.875(497.113)
613.71/.74(497.113)
COBISS.SR-ID 230072844

ISSN 0350-2899. - God. 41, br. 4 (2016), str. 286-292.

STANJE UHRANJENOSTI STUDENATA U STUDENTSKIM DOMOVIMA

STATE OF NUTRITION STUDENTS STUDENT DORMITORIES

Veljko Vukićević

FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA UNIVERZITETA U NOVOM SADU, SRBIJA

Sažetak: Na uzorku od 391 ispitanika (muškog pola N=166 i studenata ženskog pola N=225) izvršeno je merenje telesne visine i telesne mase uz ispitivanje navika ishrane putem ankete. Cilj istraživanja bio je da se utvrdi stanje uhranjenosti studentske populacije u studentskim domovima i da se ustanove stepen fizičke aktivnosti i režim ishrane studenata. Nakon primene statističkih metoda deskriptivne statistike i krostabulacije, došlo se do sledećih rezultata. Na nivou celog uzorka konstatuje se normalan, poželjan stepen uhranjenosti. Najveći broj normalno uhranjenih registrovan je u grupi koja vežba svaki dan što potvrđuje činjenicu da trenažni procesi obezbeđuju idealnu telesnu masu. Uglavnom se svi studenti hrane u restoranima studentskog centra, međutim, postoje statistički značajne razlike između studenata različitih domova po samoj učestalosti posete. Iako se u Srbiji trenutno navodi alarmantno stanje, sa isticanjem velikog broja prekomerno teških i gojaznih, studentska populacija novosadskog univerziteta pokazuje normalne vrednosti uhranjenosti uz dva evidentna problema, mala fizička aktivnosti i loša ishrana.

Ključne reči: studenti, gojaznost, fizička aktivnost, ishrana.

Summary: Body height and body weight were measured on a sample of 391 respondents (male N=166 and female N=225) and they were surveyed for their habits. The aim of this study was to determine the nutritional status of students' population in dormitories, and to establish the level of physical activity and diet of students. After the application of statistical methods of descriptive statistics and cross-tabulations the following results were achieved: normal and desirable level of nutrition is found in all of the examined students. The largest number of the normal weighted is registered in the group that exercise every day, which confirms the fact that training processes provide ideal body weight. Basically all students eat in student restaurants, however there are significant differences between students of different dormitories as for the frequency of visits. Although there is currently an alarming situation in Serbia with a large number of the over-weighted and obese, the student population of the Novi Sad University indicate normal nutritional values with two obvious problems - low levels of physical activity and poor diet.

Key words: students, obesity, physical activity, diet

UVOD

U savremenoj civilizaciji došlo je do izrazitog smanjenja fizičke aktivnosti ljudi. Trend sedentarnog načina života uslovljen je pojavom i napretkom tehnološkog razvoja. Potreba za fizičkim radom tokom obavljanja različitih delatnosti veoma brzo iščezava, a čovekov rad biva zamenjen raznim mašinama i novim tehnološkim dostignućima tako da se energetske utrošak čoveka tokom radnog dana sveo na minimum. Takav neaktivan stil života doprineo je razvoju niza međusobno uslovljenih oboljenja, koja se mahom odnose na hronična oboljenja lokomotornog aparata, slabljenje

otpornosti organizma, naročito kardio-respiratornog sistema [1].

Praćenje stanja uhranjenosti predstavlja višestruko korisnu aktivnost jer ukazuje na adekvatnost procesa rasta i razvoja, a kasnije pomaže u sagledavanju aktuelnog, a može da posluži i kao prognostički faktor njihovog budućeg zdravstvenog stanja [2]. Poremećaji stanja uhranjenosti idu u dva pravca: na jednoj strani je pothranjenost, koja predstavlja lični, pojedinačni i opšti društveni problem ekonomski nerazvijenih zemalja sveta, a na drugoj je gojaznost, koja postaje rastući socijalno-zdravstveni problem savremenog

Adresa autora: Veljko Vukićević, Milivoja Čobanskog 151, 21 460 Vrbas, Srbija.

E-mail: vukicevicveljko9@gmail.com

Rad primljen: 10. 07. 2016. Rad prihvaćen: 10. 11. 2016. Elektronska verzija objavljena: 16. 03. 2017.

sveta [3]. Na području Vojvodine je posebno izražena pojava stanja gojaznosti, te je potrebno posebno naglasiti važnost samog problema i potrebu za reagovanjem. Do danas ne postoji jedna opšte prihvaćena definicija ovog metaboličkog poremećaja. Jedna od najčešće citiranih jeste ona po kojoj gojaznost predstavlja prekomerno nagomilavanje masti u organizmu i povećanje telesne mase za 10 ili više procenata u odnosu na idealnu masu. Rezultat je nepravilne ishrane, odnosno povećanog unosa hranjivih materija nego što su stvarne potrebe organizma, a najčešće komplikacije vezane su za hipertenziju, dijabetes, i hiperlipoproteinemiju [4].

Stanje uhranjenosti se može procenjivati na osnovu kliničkog pregleda, laboratorijskih procedura i antropometrijskih merenja. Klinički pregled služi kao početna, orijentaciona metoda, a najčešće upotrebljavane laboratorijske metode doprinose jasnijoj proceni stanja uhranjenosti i lakšem diferenciranju uzroka njegovih poremećaja [5].

Zato antropometrijske metode predstavljaju najvažnije postupke u proceni stanja uhranjenosti populacije. One podrazumevaju merenja različitih dimenzija tela upotrebom preporučenih pomagala i standardizovane tehnike. Najvažnije i najčešće korišćene antropometrijske veličine su: telesna visina (TV), telesna masa (TM), debljina potkožnog masnog tkiva, obim nadlaktice, itd. [6].

U ovom radu poseban naglasak je na fenomenu gojaznosti, jer ona gojaznost koja se ispolji već u detinjstvu, a pogotovu kada se produžava na kasniji uzrast, može biti temelj rastućeg rizika za različite psihosomatske poremećaje, doprinoseći povećanju morbiditeta, smanjenoj radnoj sposobnosti i, uopšte, skraćenom životnom veku gojaznih osoba [7].

Naši ispitanici pripadaju specifičnoj populaciji studenata i mogu da se svrstaju pod zajednički naziv: „prvi prag zrelog doba”. Sa anatomske tačke gledišta, razvojni procesi u izgradnji organa su završeni, svi organi imaju definitivnu veličinu i strukturu, rast je definitivno završen, a konstitucionalne karakteristike jasno izražene [8]. Tokom studentskih dana mladi ljudi često ne obraćaju pažnju na način ishrane u meri u koja se preporučuje, stoga brza hrana, grickalice i slatkiši, kafa i energetska pića zauzimaju visoku poziciju na piramidi ishrane studenata. Studenti

ne brinu dovoljno o sopstvenom zdravlju, te zdrav način života kroz fizičku aktivnost i ishranu ostavljaju po strani, dajući prednost fakultetskim obavezama i provodu.

CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog rada je ispitati stanje uhranjenosti studenata u studentskim domovima u Novom Sadu.

MATERIJAL I METODE

Uzorak ispitanika sačinjavaju aktivni studenti smešteni u studentskim domovima „Slobodan Bajić”, „Veljko Vlahović”, „A”, „B” i „C” u Novom Sadu. Broj anketiranih je 391 ispitanik, što je 18% od ukupnog broja studenata smeštenih u studentskim domovima. Od ukupnog broja anketiranih ispitanika, uzorak su činili ispitanici muškog pola (N=166) i ispitanice ženskog pola (N=225).

Za ispitivanje navika prema svakodnevnoj ishrani i fizičkoj aktivnosti, te prikupljanje demografskih informacija, korišćena je anonimna anketa-upitnik. Anketa je izrađena u programu Google Spreadsheet i sprovedena u elektronskom obliku.

Anketa je sačinjena od 12 pitanja. Pitanja su podeljena u 3 grupe. Prvu grupi čine opšta, demografska i antropometrijska pitanja o ispitaniku, kao što su pol, starost, godina studiranja, telesna visina i telesna težina. Drugu grupu čine pitanja koja nastoje da utvrde režim ishrane studenata smeštenih u studentskim domovima. Treća grupa pitanja ima funkciju da proceni stepen fizičke aktivnosti studenata. Za procenu stanja uhranjenosti koristili su sledeći parametri:

- telesna visina,
- telesna težina,
- ITM: indeks telesne mase, koji prikazuje odnos telesne mase i visine tela u metrima, te se izračunava na sledeći način: m (telesna masa u kg) / h^2 (telesna visina u m).

Na osnovu postavljenog problema, predmeta i cilja istraživanja, i definisanja osnovnih hipoteza, određene su i metode obrade podataka. Google Spreadsheet kao alat nudi automatski unos podataka u matricu, te osnovnu statističku obradu kroz prikaz frekvencija i grafikona. Rezultati istraživanja su na takav način uneti, pregledani i sređeni, te za dalju obradu prebačeni u statistički program IBM SPSS. Za pitanja su određene frekvencije pojavljivanja istih podataka, uz obavezni prikaz

aritmetičke sredine (AS), standardne devijacije (SD), te minimalne (Min) i maksimalne (Max) vrednosti. Za utvrđivanje razlika između grupa korišćen je Hi-kvadrat test (krostabulacije), a za utvrđivanje relacija između grupa korišćen je koeficijent kontingencije.

REZULTATI

Uzimajući u obzir prosečne vrednosti u varijabli za procenu stanja uhranjenosti Body mass index, može se uvideti normalan obim uhranjenosti na nivou celog uzorka ($21,79 \pm 2,54 \text{ kg/m}^2$) Ispitanici muškog pola imali su vrednosti BMI AS=23,30, dok su vrednosti indeksa kod devojaka bile nešto niže AS=20,67. Takav odnos je donekle i očekivan, s obzirom na veću mišićnu masu kod muškog pola.

Da bi se izvršila klasifikacija stepena uhranjenosti po polu, te njegovo poređenje, formirana su tri nova subuzorka na osnovu vrednosti Body mass indexa, i to na sledeći način:

- prva grupa ispitanika okarakterisana je kao pothranjeni, sa vrednostima BMI manjim od $18,5 \text{ kg/m}^2$;
- druga grupa ispitanika okarakterisana je kao normalno uhranjeni, gde su vrednosti BMI bili od $18,5 \text{ kg/m}^2$ do $24,9 \text{ kg/m}^2$, i
- treća grupa ispitanika, okarakterisana kao prekomerno teški, gde su vrednosti BMI bile veće od $24,9 \text{ kg/m}^2$.

Klasifikujući grupe prema stepenu uhranjenosti u odnosu na pol ispitanika, može se konstatovati postojanje statistički značajnih razlika među ispitanicima različitog pola

($p=0,00$), pri vrednosti $\chi^2=43,00$. Može se uočiti da ispitanika muškog pola nije bilo u grupi pothranjenih ispitanika (0%), dok je u istoj kategoriji bilo čak 9,8% ispitanica. Većinom su ispitanici oba pola bili normalnog obima uhranjenosti (76,5% ispitanika muškog pola i 85,3% ispitanika ženskog pola). U grupi sa prekomernom težinom bilo je značajno više ispitanika muškoga (23,5%) nego ženskog pola (4,9%). Sa prekomernom težinom, ukupno na nivou celog uzorka, bilo je 12,8% ispitanika, a pothranjenih 5,6%. Normalnog obima uhranjenosti je ukupno bilo 81,6% ispitanika, pa se može konstatovati da su ispitanici većinom normalnog obima uhranjenosti, čime je opet potvrđena prva hipoteza istraživanja.

Ispitanici su bili podeljeni na 4 nova subuzorka: na one koji vežbaju svaki dan, one koji vežbaju 3–5 puta nedeljno, one koji vežbaju 1 nedeljno i one koji ne vežbaju. Vrednosti F odnosa ukazuju da ne postoji statistički značajna razlika između grupa ispitanika različitog nivoa fizičke aktivnosti ($P=0,44$) pri vrednosti F testa 0,91. Prosečne vrednosti BMI ukazuju na normalan obim uhranjenosti sve 4 grupe ispitanika. Najveće prosečne vrednosti BMI je imala grupa koja vežba svaki dan.

Međutim, kako bi se utvrdile stvarne razlike između grupa, primenjen je post-hoc Tukey test. Rezultati nivoa statističke značajnosti primenjenog post-hoc testa ukazuju da ne postoje razlike između grupa u stanju uhranjenosti ispitanika.

Tabela 1. Kontingencijska tabela klasifikacije na osnovu nivoa uhranjenosti i pola ispitanika.

Table 1. Contingency table - Classification based on the level of nutrition and the gender of respondents

Varijabla/Variable			Pol/Gender		Ukupno/ Total
			Muški/Male	Ženski/Female	
Nivo uhranjenosti/ level of nutrition	Pothranjeni/ Underweight	Brojčano/Numeric	0	22	22
		% u okviru oba pola/ % in both sexes	0,0%	9,8%	5,6%
	Normalan/ Normal	Brojčano/Numeric	127	192	319
		% u okviru oba pola/ % in both sexes	76,5%	85,3%	81,6%
	Prekomerna težina/ Overweight	Brojčano/Numeric	39	11	50
		% u okviru oba pola/ % in both sexes	23,5%	4,9%	12,8%

$\chi^2=43,00$, $p=0,00$, $df=2$.

Legenda: χ^2 -vrednost hi kvadrat testa; p-nivo statističke značajnosti hi kvadrat testa; df-Stepan sloboda.

Legend: χ^2 -value chi-square test; p-Level of statistical significance of chi-square test; df-degree freedom

Tabela 2. Deskriptivna statistika i razlike varijable za procenu stanja uhranjenosti (BMI) za subuzorak ispitanika različitog nivoa fizičke aktivnosti.

Table 2. Descriptive statistics and difference in variables for the assessment of nutritional status (BMI) for subsample of respondents with different levels of physical activity

Grupe/Group	AS/	SD	MIN	MAX	CV(%)
Vežbam svaki dan/I practice every day	23,35	2,08	17,16	26,84	8,91
3-5 puta nedeljno/3-5 times a week	21,86	2,71	17,57	29,92	12,40
1 nedeljno/once a week	21,78	2,77	18,00	30,93	12,72
Ne vežbam/I do not practice	21,58	2,90	16,53	28,03	13,43

Legenda: AS – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, CV – koeficijent varijacije, MIN – minimum, MAX – maksimum.

Legend: AS- arithmetic mean, SD- standard deviation, CV- Coefficient of variation, MIN- minimum, MAX- maximum

Tabela 3. Razlike između grupa različitog nivoa fizičke aktivnosti.

Table 3. Differences among the groups with different levels of physical activity

(I) Koliko često vežbate/ How often do you exercise	(J) Koliko često vežbate/ How often do you exercise	Razlika/Difference AS (I-J)	p
Svaki dan/Every day	3-5 puta nedeljno/3-5 times a week	0,49	0,74
	1 nedeljno/once a week	0,57	0,65
	Ne vežbam/I do not practice	0,77	0,37
3-5 puta nedeljno/ 3-5 times a week	1 nedeljno/once a week	0,08	0,99
	Ne vežbam/ I do not practice	0,28	0,82
1 nedeljno/once a week	Ne vežbam/ I do not practice	0,20	0,94

Legenda: p – nivo statističke značajnosti Tukijeovog post hoc testa.

Legend: p - level of statistical significance Tukeys post hoc test

Jedan od ciljeva istraživanja bio je usmeren ka utvrđivanju stepena fizičke aktivnosti u odnosu na stepen uhranjenosti. Rezultati kontigencijske tabele 8 upućuju da ne postoje statistički značajne razlike među ispitanicima koji su različito fizički aktivni u odnosu na njihov stepen uhranjenosti ($p=0,85$), pri vrednosti $\chi^2=2,69$. U grupi ispitanika koji vežbaju svaki dan, bilo je 2,7% ispitanika koji su pothranjeni, a kod onih koji vežbaju 3-5 puta nedeljno, 5,7% pothranjenih. Čak i u grupi koja vežba 1 nedeljno bilo je 7,7% pothranjenih, a u grupi koja ne vežba 4,7% ispitanika sa nedozvoljenom telesnom masom.

Najviše ispitanika sa normalnim obimom uhranjenosti bilo je u grupi koja vežba svaki dan (86,5%), potom u grupi koja ne vežba (84,3%). U grupama koje vežbaju 3 do 5 puta nedeljno bilo je 79,7% normalno uhranjenih i u grupi koja vežba 1 nedeljno 78,8%. Najviše ispitanika sa prekomernom telesnom masom bilo je u grupi koja vežba 3-5 puta nedeljno (14,6%), potom u grupi koja vežba 1 nedeljno (13,5%). Na trećem mestu su bili ispitanici koji

ne vežbaju (11%), dok je najmanje ispitanika sa prekomernom težinom bilo u grupi koja vežba svaki dan (10,8%). Ovakvim rezultatima istraživanjima može se dodati i to da trenažni procesi i redovni treninzi obezbeđuju idealnu telesnu masu i poboljšavaju zdravstvene aspekte studenata.

Utvrđeno je postojanje statistički značajnih razlika u korišćenju studentskih restorana u odnosu na mesto boravka studenta ($p=0,00$), pri vrednosti $\chi^2=25,50$. Može se konstatovati da studenti koji žive u studentskom domu „Veljko Vlahović” dominiraju u korišćenju usluga Studentskog centra – restorana (čak 98,5% ispitanika koji žive u ovom domu su korisnici usluga restorana), u odnosu na preostala 4 doma. Korišćenjem usluga restorana mogu se pohvaliti i studenti doma „Slobodan Bajić”, čak 94,7% anketiranih, i doma „Car Lazar”, 93,2% anketiranih ispitanika koriste usluge restorana. Ispitanici studentskom doma „Nikola Tesla” (78,9%) i „Živojin Ćulum” (79,7%). najmanje koriste usluge studentskih restorana.

Tabela 4. Kontigencijska tabela klasifikacije na osnovu nivoa fizičke aktivnosti.
 Table 4. Contingency table - Classification based on the level of physical activity

			Vežbam svaki dan/ I practice every day	3-5puta nedeljno/ 3-5 times a week	1 nedeljno /once a week	Ne vežbam/ I don't practice	
Nivo uhranjenosti /level of nutrition	Pothranjeni/ Underweight	Brojčano/ Numeric	1	7	8	6	22
		% u okviru fizičke akt./in the context of physical activity	2,7%	5,7%	7,7%	4,7%	5,6%
	Normalan/ Normal	Brojčano/ Numeric	32	98	82	107	319
		% u okviru fizičke akt./in the context of physical activity	86,5	79,7%	78,8%	84,3%	81,6%
	Prekomerna težina/ Overweight	Brojčano/ Numeric	4	18	14	14	50
		% u okviru fizičke akt./in the context of physical activity	10,8	14,6%	13,5%	11,0%	12,8%

Legenda: χ^2 - χ^2 vrednost hi kvadrat testa; p - nivo statističke značajnosti.

Legend: χ^2 - χ^2 value chi-square test; p- level of statistical significance

Istraživanje je bilo usmereno ka utvrđivanju i analizi svakodnevnog režima ishrane u studentskim restoranima (koliko puta obeduju u restoranu) studenata stanovnika različitih studentskih domova u Novom Sadu. Rezultati kontigencijske tabele ukazuju da postoje statistički značajne razlike u korišćenju usluga studentskih restorana u odnosu na udaljenost doma od studentskog restorana ($p=0,00$), pri vrednosti $\chi^2=99,96$. Najčešće se studenti hrane u studentskim restoranima 2-3 puta dnevno (34%), od toga najviše prednjače studenti studentskih domova „Slobodan Bajić“ 62,1% ovog doma su i korisnici studentskog restorana, a 52,2% „Veljka Vlahovića“ (što se može objasniti blizinom glavnog studentskog restorana, jer su drugi domovi udaljeniji, pa

studenti nisu u prilici da dolaze na obroke toliko često. U 18,9% 2-3 puta na obroke dnevno dolaze ispitanici studentskog doma „Car Lazar“, a nešto malo manje studenti domova „Živojin Ćulum“ (16,5%) i „Nikola Tesla“ (15,8%). Ukupno 34% ispitanika se izjasnilo da koristi usluge studentskog restorana 2-3 puta dnevno

Usluge restorana najmanje u okviru jednog obroka dnevno, najviše koriste ispitanici studentskog doma „Car Lazar“ (43,2%) i doma „Veljko Vlahović“ (32,8%). Nešto malo manje studenti studentskih domova „Živojin Ćulum“ (26,6%), „Slobodan Bajić“ (23,2%) i „Nikola Tesla“ (22,4%). Ukupno ispitanika koji koriste usluge restorana najmanje u vidu jednog obroka dnevno je bilo 29,2%.

Tabela 5. Kontigencijska tabela: Da li se koristite uslugama restorana studentskog centra u odnosu na mesto boravišta – studentski dom?

Table 5. contingency table: Do you use the services of student restaurants in relation to the student's place of residence - student dorms

Variabla/Variable			Studentski dom/Student dorm					Ukupno/ Total
			Veljko Vlahović	Slobodan Bajić	Car Lazar	Nikola Tesla	Živojin Ćulum	
Da li koristite usluge restorana Studentskog centra/ Do you use the services of the student restaurant	Da/ Yes	Brojčano/ Numeric	66	90	69	60	63	348
		% studentski dom/ % student dorm	98,5%	94,7%	93,2%	78,9%	79,7%	89,0%
	Ne/ No	Brojčano/ Numeric	1	5	5	16	16	43
		% studentski dom/ % student dorm	1,5%	5,3%	6,8%	21,1%	20,3%	11,0%

$\chi^2=25,00$; $p=0,00$; $df=4$.

Legenda: χ^2 -vrednost hi-kvadrat testa; p -nivo statističke značajnosti hi kvadrat testa; df -stepeni slobode.

Legend: χ^2 -the value of chi-square test; p - level of statistical significance of hi-square test; df -degrees of freedom.

Da samo nekoliko puta nedeljno dolazi u studentski restoran, najviše se izjasnilo studenata studentskog doma „Nikola Tesla” (30,3%), potom studentskog doma „Živojin Ćulum” (26,6%), te „Car Lazar” (18,9%). U najmanjoj meri su ovakvi korisnici bili studenti studentskih domova „Veljko Vlahović” (10,4%) i „Slobodan Bajić” (7,4%). Ukupno je u ovoj kategoriji bilo 18,4% studenata u aktuelnom istraživanju.

Da usluge studentskog restorana koristi vrlo malo, ili da ne stige, ili da mu se ne sviđa hrana i usluga, bilo je ukupno 18,4% ispitanika. Najviše je bilo ispitanika studentskog doma „Nikola Tesla” (31,6%), „Živojin Ćulum” (30,4%) i „Car Lazar” (18,9%). U manjoj meri su ovakav stav imali studenti studentskih domova „Slobodan Bajić” (7,4%) i „Veljko Vlahović” (4,5%). Može se pretpostaviti da što je studentski dom bio udaljeniji od studentskog restorana, to je i poseta i uzimanje obroka u restoranima bila ređa. Može se kao glavni razlog navesti udaljenost domova od restorana i nedostatak vremena studenata da dolaze više puta dnevno na obroke.

DISKUSIJA

Rezultati istraživanja su pokazali kako u vreme kada je više od polovine stanovništva Srbije gojazno, studentska populacija novosadskog Univerziteta pokazuje poželjne

(normalne) vrednosti uhranjenosti. U grupi sa prekomernom težinom bilo je značajno više ispitanika muškoga (23,5%) nego ženskoga pola (4,9%). Ispitanika sa prekomernom težinom ukupno, na nivou celog uzorka, bilo je 12,8%, a pothranjenih 5,6%. Ako se poredi rezultati sa prethodnim istraživanjem, može se primetiti smanjenje broja gojaznih, s obzirom na to da su oni utvrdili da je preuhranjeno i gojazno 29% studenata.

Prilikom utvrđivanju stepena fizičke aktivnosti u odnosu na stepen uhranjenosti, došlo se do zaključka kako se najveći procenat ispitanika sa normalnim obimom uhranjenosti nalazi u grupi koja vežba svaki dan (86,5%), potom u grupi koja ne vežba (84,3%). U grupi koja vežba 3-5 puta nedeljno bilo je 79,7% normalno uhranjenih. Takvi rezultati mogu se objasniti time što oni koji su u redovnom trenažnom programu imaju veći postotak mišićne mase, a ne masne mase, što je jedna od glavnih mana ocenjivanja uhranjenost preko BMI formule. Ovakvim rezultatima istraživanjima može se dodati i to da trenažni procesi i redovni treninzi obezbeđuju idealnu telesnu masu i poboljšavaju zdravstvene aspekte studenata, što su potvrdili rezultati istraživanja na datom uzorku ispitanika. Rezultati istraživanja pokazali su kako 2/3 studenata uopšte nije aktivno. Sedentarni način života

prisutan je u velikom procentu, i to više kod studenata ženskog pola.

Istraživanje je bilo usmereno i ka utvrđivanju i analizi svakodnevnog režima ishrane u studentskim restoranima (koliko puta obeduju u restoranu) studenata stanovnika različitih studentskih domova u Novom Sadu. Rezultati ukazuju da postoje statistički značajne razlike u korišćenju usluga studentskih restorana u odnosu na udaljenost doma od studentskog restorana. Činjenica da su studentski domovi „Bajić” i „Vlahović” u neposrednoj blizini studentskih restorana dovela je do takvih rezultata da ispitanici koji u njima borave u znatno većem procentu koriste usluge restorana i mnogo su učestaliji u obrocima u odnosu na ispitanike ostalih domova. Ishrana uz fizičku aktivnost je preduslov normalne uhranjenosti.

Kuvana i sveža hrana su nešto što bi svaki student trebao da konzumira na dnevnom nivou. Međutim, upravo zbog velike udaljenosti do restorana studentskog centra, mnogi, usled nedostatka vremena, pribegavaju konzumaciji brze, masne hrane, te proizvodima pekare zanemarujući nutritivne preporuke.

Dolaskom na studije često se menja mesto boravka (studenti koji dolaze iz manjih mesta ili drugih gradova) pa je potreban određen period socijalizacije i adaptacije na novu sredinu. U razdoblju kada se prirodni rast i razvoj završava, javljaju se profesionalni i egzistencijalni motivi, više se vremena, koncentracije i energije troši na nastavu i učenje, mlada se osoba osamostaljuje, te se javlja potreba za afirmacijom na različitim područjima, a ne samo na sportskom, što na neki način umanjuje udeo sporta i rekreacije u strukturi slobodnog vremena. Međutim, verovatno je ipak

glavni razlog nedostatne fizičke aktivnosti i same kulture kretanja nerazvijena svest studenata o njenoj važnosti na samo zdravlje i kvalitet života čoveka, a naročito nerazvijena navika telesnog vežbanja. Usled nedostatka vremena pravilna ishrana je takođe nešto što studenti u velikom broju zanemaruju, konzumiraju ono što je najpovoljnije i najpristupačnije, u vidu brze hrane i grickalica. Temeljni preduslov za formiranja zdravijih navika, u vidu veće aktivnosti i pravilne ishrane, može da oživi jedino podizanjem svesti, kako studenata, tako i cele populacije, u vidu promocije zdravog života i dobrobiti koje donosi vežbanje, što je jedan od primarnih zadataka nastave fizičkog u svim vaspitnim institucijama.

LITERATURA

1. Gligorijević S. Antropometrijski parametri kao pokazatelji akceleracije rasta i prediktori gojaznosti preadolescenata *Acta medica Medianae*; 2012; 47 (2): 15–9.
2. Duraković, M Kinantropologija - biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Kineziološki fakultet Zagreb: 2010.
3. Heimer S, Čajavec, P, Medved D, Rakovac V. *Medicina Sporta*. Kineziološki fakultet. Zagreb: 2010.
4. Jakonić D. *Osnove sportske medicine*. Fakultet fizičke kulture. Novi Sad: 2010.
5. Poskitt EME. The fat child. In: Brook CGD, ed. *Clinical Paediatric Endocrinology*. Black-well Scientific Publications, Oxford, 2011; 143–65.
6. Cleland V, Hume C, Crawford D, Timperio A, Hesketh K, Baur L. et al. Urban-rural comparison of weight status among woman and children living in socioeconomically disadvantaged neighbourhoods. *The Medical Journal of Australia*: 2010; 192 (3): 137–40.
7. Cole TJ. Measurement and Definition Obesity. In: Buariat W, Cole TJ, Lissau I, Poskitt EME, eds. *Child and Adolescent obesity: causes and consequences, prevention and management*. Cambridge University Press, Cambridge: 2013; 3–27.
8. Moran R. Evaluation and treatment of childhood obesity. *Am Fam Physician*. 2010; 59 (4): 714–21