



Špela Stegne,
Mateja Videmšek, Damir Karpljuk, Dušan Videmšek

Analiza življenjskega sloga študentov Univerze v Ljubljani v obdobju osnovnega šolanja in med študijem

Izvleček

Namen raziskave je bil analizirati življenjski slog študentov Univerze v Ljubljani v obdobju osnovnega šolanja in med študijem. V raziskavo je bilo naključno izbranih 603 študentov (48,4 % moških in 51,6 % žensk) s 13 fakultet Univerze v Ljubljani. Podatke smo zbrali z anonimnim anketnim vprašalnikom; obdelani so bili s statističnim programom IBM SPSS. Izračunane so bile frekvence odgovorov, s hi-kvadratom in t-testom smo na ravni 5-odstotnega tveganja ($p \leq 0.05$) preverjali, ali obstajajo statistično značilne razlike med spremenljivkami.

Študenti se v času študija manj ukvarjajo s športom, kot so se v osnovnošolskem obdobju; največ s tekom v naravi (60 %) in kolesarjenjem (44,6 %). Študenti so v veliki večini pod stresom zaradi obremenitve, ki jim jo nalagajo študijske obveznosti; le 13,1 % jih je pod stresom zelo redko oz. nikoli. Spijo bistveno manj kot v osnovnošolskem obdobju, več kot tretjina le 5 do 6 ur na dan. Kadi 18,3 % študentov, večina jih je začela kaditi v srednji šoli, le 1,7 % v osnovni šoli. Alkohola nikoli ne uživa le 5,5 % študentov, kar je bistveno manj kot v osnovni šoli (72,5 %). 17,7 % študentov ne uživa zajtrka, kar je približno enak delež kot v osnovni šoli. Približno tri četrtine študentov ne pije sladkih sokov in gaziranih pijač, temveč raje posegajo po vodi in nesladkanem čaju.

Življenjski slog iz osnovnošolskega obdobja sicer do neke mere vpliva na življenjski slog študentov, vendar obstaja še veliko drugih dejavnikov, zaradi katerih študenti zanemarijo zdrav način življenja, glede katerega so sicer večinoma dobro osveščeni.

Ključne besede: življenjski slog, otroci, študenti.

Analysis of the Lifestyle of Students at the University of Ljubljana in Elementary School and at University

Abstract

The goal of our research was to analyze the lifestyle of students at the University of Ljubljana in the period of their elementary schooling and in the period of their university studies. 603 randomly chosen students from 13 faculties of the University of Ljubljana (48,4 % men and 51,6 % women) were included in the research. The data was collected with an anonymous survey and processed with the IBM SPSS statistical program, the frequency of the answers was calculated, and with the hi-square and t-test we checked on the 5 % risk level ($p \leq 0.05$) if there are any statistically significant differences between the variables.

On the average, students practice sports less days a week and less time a day than they did in the period of elementary schooling. They mostly practice running in the nature (60 %) or cycling (44,6 %). A great majority of students is stressed due to the great burden of study obligations. They sleep considerably less than in the elementary schooling period, more than one third only from 5 to 6 hours per day. 18,3 % of students are smokers; most of them started smoking in high school, only 1,7 % in elementary school. Only 5,5 % of students do not drink alcohol, which is considerably less than in the elementary school period (72,5 %). 17,7 % of students do not eat breakfast; this percentage approximately coincides with the one from the elementary schooling period. Approximately three quarters of students do not drink sweet and carbonated drinks but rather opt for water and unsweetened tea.

The lifestyle from elementary schooling period influences the lifestyle in the period of university schooling to some point, but there are many other factors due to which students neglect healthy lifestyle, even though they are well informed about it.

Key words: lifestyle, children, students.

■ Uvod

Sodobni način življenja nas danes sili v manj zdrav življenjski slog, še posebej v primerjavi s tistim, ki smo ga živeli še nekaj desetletij nazaj. Vse večje so obremenitve med šolanjem, študijem in na delovnih mestih, kar je povezano z večjo izpostavljenostjo ljudi stresnim situacijam in posledično slabšim razmeram za dobro telesno in duševno zdravje. Vse to je povezano s tem, da imamo premalo časa zase, manj smo gibalno dejavni nasploh.

Vse pogostejše so kronične nenalezljive bolezni, ki nastanejo predvsem zaradi nezadostne športne dejavnosti, nezdravega prehranjevanja, kajenja, alkohola, stresa oziroma zaradi nezdravega življenjskega sloga posameznika. Zdrav življenjski slog se v današnjem času predvsem zaradi stiske s časom pogosto zanemarija, kar za seboj pušča posledice tako na telesnem, kot duševnem zdravju. V zadnjem obdobju je v ospredju promocija zdravega načina življenja študentov; pomembna so prizadevanja za vključevanje zdravega življenjskega sloga v vsa obdobja človekovega življenja (Videmšek, 2018).

Življenjski slog se oblikuje pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer od ranega otroštva naprej. Med pomembnimi dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje življenjskega sloga, so obnašanje staršev in ožje družinske razmere. Nanj pa vplivajo tudi izobraževanje, zdravstveno varstvo ter drugi socialni in okoljski dejavniki. Širši fizični, socialni, okoljski, ekonomski in kulturni dejavniki, ki vplivajo in pogojujejo izbire posameznikov, skupin oz. skupnosti, so pogosto odločilnejši kot družinski (Zdrav življenjski slog, 2018).

Glavne težave, ki se pojavljajo v osnovnošolskem in srednješolskem obdobju med mladimi, in jih iz dotedanjih raziskav povzema Brcarjeva (2005), so nezdravo preživljanje prostega časa, nezadostna telesna dejavnost in slabe prehranjevalne navade, kajenje tobaka, uživanje alkohola in uporaba drugih drog, poleg tega pa še tvegano spolno vedenje in opuščanje vsakodnevnih obveznosti. Brcarjeva (2005) ugotavlja, da se večina mladostnikov srečuje s težavami zaradi odraščanja in telesnega, duševnega ter družbenega dozorevanja, ki prinašajo tveganje za zdravje in nastanek zdravstvenih težav. Približno ena tretjina mladih se sreča z blagimi težavami odraščanja, ki jih rešijo sami ali s pomočjo bližnjih oseb, ena tretjina pa se spoprijema s večjimi težavami (Brkar, 2005). Po njenem mnenju je izjemnega pomena, da se razvijajočim se mladostnikom omogoča zdravo in kakovostno preživljanje prostega časa, zelo pomembna pa je tudi dobra komunikacija mladih s starši in drugimi odraslimi v njihovem življenju.

Berčič (2017) ugotavlja, da je čas šolanja in študija za mlade zahteven, saj od njih terja velike napore in pripravljenost na izzive. Ker pa živeti zdravo ni samo po sebi umevno, je potrebno doseči, da mladostniki za zdrav slog skrbijo tudi, ko se bolj ali manj osamosvojijo od staršev ob pričetku študija (Berčič, 2017).

Dejavniki (ne)zdravega življenjskega sloga

Življenjski slog in njegovo kakovost določajo različni dejavniki, med katere kot glavni vedenjski vzorci sodijo gibalna dejavnost, prehrana, slabe razvade, negativen stres in spanec. Različni raziskovalci k tem glavnim dejavnikom dodajajo tudi druge, in sicer: skrb za ustno higieno, odnos do spolnosti, trpinčenje, komunikacija, nasilje, obremenitve v šoli oz. na delovnem mestu, način preživljanja prostega časa, ipd. Lombar Premrlova (2017) meni, da se vsak posameznik številnim dejavnikom stresa in nezdravega vpliva



Foto: Bogdan Martinčič

na življenjski slog nasploh lahko otrese in razbremeni sam. Enako velja tudi za izvajanje redne telesne dejavnosti in za skrb za uravnoteženo prehrano, prav tako pa tudi za odnos, ki ga mladi v času odraščanja s pomočjo vzgoje in usmerjanja staršev in učiteljev razvijajo do alkohola, tobaka in drugih drog. V športni praksi zdrav življenjski slog največkrat povezujemo s telesno komponento, ki zajema primarno telesno aktivnost, zdrave prehranske navade, kar posledično vpliva na sposobnost ohranjanja primerne telesne mase, ter izogibanje škodljivim snovem.

Vedno večje število strokovnjakov se posveča preučevanju zdravega življenjskega sloga in nasprotju le-tega. Raziskovalci poskušajo ugotoviti, ali so različni vedenjski vzorci, ki so povezani z zdravjem, povezani tudi med seboj in če je možno na podlagi prisotnosti določenih zdravih oziroma nezdravih navad predvideti tudi ostale. Na podlagi preučevanj so ugotovili, da so taki vedenjski vzorci oziroma obnašanja med seboj povezani (Življenjski slog, 2018). Pogosto se zgodi, da posamezniki, ki se ne poslužujejo zdravega življenjskega sloga, v svoje življenje vnašajo več kot le en nezdrav element. Zelo pogosto je, da posamezniki, ki na primer preveč kadijo ali pijejo, tudi preveč jedo, se premalo pogosto aktivno gibajo in posledično preveč sedijo ali ležijo in so pod stresom. Obstaja veliko kombinacij, dejstvo pa je, da je pri posameznikih, ki ne živijo zdravo, prisoten več kot le en nezdrav dejavnik. Kot nasprotje slednjega je opazeno, da je v življenju posameznikov, ki živijo zdravo, prisotnih več elementov, ki na zdravje vplivajo pozitivno – tako na primer tisti, ki se pogosto aktivno gibajo, posegajo po zdravi prehrani, ne uživajo alkohola ali drog in imajo na splošno bolj zdrav slog življenja.

Življenjski slog osnovnošolcev

Šolsko obdobje je po Scagnettijevi (v Jeriček, Lavtar in Pokrajac, 2007) čas pomembnih telesnih in duševnih sprememb. Ta čas je tako kot za povzemanje drugih navad (priučenih v otroštvu) po mnenju mnogih preučevalcev ključen za vseživljenjsko telesno dejavnost oz. navajanje otrok na zdrav in aktiven življenjski slog. Žal pa je realna slika nekoliko drugačna; v današnjem razvitem svetu je težko vzdrževati aktiven življenjski slog, do česar je prišlo zaradi vse večjega tehnološkega napredka in hitrejšega ritma življenja. Vse večja je uporaba računalnika, povečuje se obremenitev s šolskimi nalogami in delom za šolo, v današnjem svetu pa je pomemben dejavnik za manj aktiven življenjski slog v smislu manjšega telesne-

ga gibanja tudi vse večja uporaba motoriziranih prevoznih sredstev (Škof, 2010).

Problem telesne nedejavnosti se tako v današnjem času ne pojavlja samo pri odraslih, tudi otroci vedno bolj prevzemajo sedeči način življenja. V šolo ne hodijo več peš ali s kolesom ali pa se aktivnih načinov »transporta« poslužujejo vedno redkeje. Namesto tega se vedno več otrok v šolo pelje z avtom, za igro na igrišču kaže interes vedno manj otrok, posledično je vedno manj tudi spontane igre, prosti čas pa namesto tega preživljajo z igranjem računalniških iger in gledanjem televizije.

Tomorijeva (2005) navaja, da sta obdobji otroštva in mladostništva občutljiv čas človekovega razvoja, ko otroci doživljajo intenziven telesni razvoj ter usklajevanje mnogih telesnih funkcij. V tem času se oblikujejo tudi pomembni segmenti človekove osebnosti. Ta razvojni proces nemalokrat povezujemo s stresnimi situacijami in različnimi življenjskimi preizkušnjami. Zato avtorica ugotavlja, da lahko primerna telesna dejavnost v času razvoja v marsičem vpliva na osebno zadovoljstvo, duševno zdravje, zunanjo podobo in kakovost življenja tudi v vseh kasnejših obdobjih.

Drevova idr. (2015) ugotavlja, da ima večina otrok pozitiven odnos do gibanja, saj ga označujejo kot dejavnost, ob kateri se zabavajo, sprostitjo in se počutijo dobro. Otroci pravijo, da s športno aktivnostjo zapolnijo svoj prosti čas, naredijo nekaj pozitivnega zase in za svoje zdravje ter spoznavajo naravo. Pogosto veselje do gibanja povezujejo z veseljem do določene aktivnosti oziroma športa, ki ga imajo radi. Negativen odnos do gibanja pa izražajo predvsem tisti otroci in mladostniki, ki so v povezavi z gibanjem imeli slabo izkušnjo oziroma pri katerih ne prevladajo pozitivne koristi gibanja.

Če se osredotočimo na pozitivne značilnosti današnjega življenjskega sloga mladih, lahko opazimo, da imajo velik potencial. Izpostavljeni so številnim in raznovrstnim informacijam in zelo dovzetni za uporabo tehnoloških inovacij, kar jim omogoča izstop iz obstoječih okvirjev in usmerjenost v prihodnost. Vse informacije, ki jih želijo pridobiti, so jim dostopne (Beočanin, Berglez in Modic, 2011). Naša naloga je, da otrokom tehnologijo, ki je na voljo, predstavimo za uporabo, ki jim bo lahko izboljšala in olajšala življenje, ter jih naučimo, kje in kako poiskati koristne informacije.

Dejstvo pa je, da kljub vsemu mladi posegajo po alkoholu, kadijo ter eksperimentirajo z različnimi drogami, kar je zelo zaskrbljujoče. Številne raziskave dokazujejo, da vse to pri mladih prebivalcih Slovenije predstavlja velik problem. Posebej zaskrbljujoče je dejstvo, da se marsikdo že v zgodnjih letih sreča s katero od negativnih navad. Mnogi izmed njih imajo 11 ali 12 let (Beočanin, Berglez in Modic, 2011). Posledice takšnega življenjskega sloga pa niso povezane le z zdravjem, ampak tudi s socialnimi, vedenjskimi, duševnimi ali telesnimi težavami ter slabšimi izobraževalnimi dosežki.

Zelo pomembno je, da se v športno dejavnost otrok in mladostnikov v lokalni skupnosti in vzgojno-izobraževalnih ustanovah vključuje tudi njihove starše. Le na tak način se tako staršem kot tudi otrokom ponudi možnost, da spoznajo, da lahko popoldneve preživijo skupaj, aktivno, brez računalnika, televizije in nakupovalnih centrov in tako krepijo medsebojno komunikacijo in odnose (Brcar, 2005).

Življenjski slog študentov

Študenti so posebna skupina prebivalstva, ki na pragu odraslosti temeljito spremeni tako način življenja kot tudi razmišljanja. Med

študijem živijo v novem okolju in so odvisni le od svojih odločitev. Starši skoraj v celoti izgubijo nadzor nad njihovim življenjem, kar pomeni tudi, da nimajo več tako jasnega vpogleda v njihove prehranjevalne navade, način preživljanja prostega časa in gibalno dejavnost. Zaradi tega se mnogo mladih v študentskih letih telesno in duševno »zanemari«, ne glede na to, da so morda prej imeli dobre in zdrave navade. V času študija se ritem življenja spremeni. Povečajo se šolske obveznosti, večja je obremenitev in s tem se poveča tveganje za vpliv negativnega stresa na zdravje, manj ostane časa za redno gibalno dejavnost in kakovosten spanec ter zdravo preživljanje prostega časa.

Za oblikovanje pozitivnega in aktivnega odnosa do telesne dejavnosti ljudi sta kritični zlasti obdobji otroštva in mladostništva (Škof, 2010). Če se mlad človek športno udejstvuje oziroma izvaja različne športne dejavnosti, ima posledično pozitivna stališča do gibanja, kar mu koristi tudi kasneje v življenju. Vendar pa je danes glede na povedano, življenjski slog študentov pogosto precej manj zdrav, na kar vplivajo socialne, ekonomske in druge okoliščine, s katerimi se morajo študenti soočati v času študija.

Po Videmšku (2018) je študentsko življenje že samo po sebi bogato s stresnimi situacijami, prav tako pa morajo mladi sprejeti veliko odločitev, ki so bistvene za njihovo nadaljnje življenje in je od njih mnogokrat odvisna prihodnost. Raziskave s tega področja so pokazale, da so ti stresorji akademsko povezani in postanejo še bolj izraziti v obdobjih izpitnega ocenjevanja, kar študente postavlja pod dodaten negativen stres (Gizinska, Górnik in Podstawski, 2013). Študenti, ki se redno ukvarjajo s športnimi dejavnostmi in se prehranjujejo redno in zdravo, so manj podvrženi simptomom depresije, lažje obvladujejo stres, posledično pa vzdržujejo zdravo in primerno telesno maso. Ti študenti so tudi občutno bolj zadovoljni s svojim življenjem.

Brcarjeva (2005) ugotavlja, da so glavne težave mladostnikov, povezane z nezdravim življenjskim slogom, obvladovanjem čustev, težave, povezane z duševnim dozorevanjem ter problemi pri vključevanju v družbeno okolje. Po njenem mnenju je treba med mladimi poleg športne dejavnosti spodbujati tudi umetniško in tehnično udejstvovanje, kar bo vodilo v bolj kakovostno preživljanje prostega časa.

Študenti Univerze v Ljubljani v prvem letu dodiplomskega in prvem letu podiplomskega študija opravijo sistematski pregled, kjer med drugim izpolnijo vprašalnik o življenjskem slogu. Na podlagi analize pri velikem deležu študentov ugotavljajo neustrezen življenjski slog. Študenti so premalo športno dejavni, veliko je takih, ki redno kadijo in pijejo alkohol, tudi poseganje po marihuani je pogosto. Velika večina se zaveda, kako pomemben je zdrav način življenja, vendar jih vsakdanji tempo, kjer mnogi poleg študija opravljajo še študentsko delo, velikokrat prisili v nezdrave navade. Strinjajo se, da bi bilo na fakultetah pomembno obvezno športno udejstvovanje med študijem. Trenutna ponudba športne dejavnosti za študente v Ljubljani je v večini primerov v obliki občudijskih dejavnosti. Cilj Univerze pa je sistematično spremljanje dejavnosti in povečanje njihove prepoznavnosti med študenti, kar si prizadevajo z vpeljavo programa SLOfit študent (Berčič idr., 2017).

Študenti se največkrat prehranjujejo neredno in obroku name-nijo od petnajst do največ trideset minut. Študenti tudi premalo uživajo sadje, zelenjave in ribe, preveč pa prigrizke. Dejstvo je, da študenti najmanj upoštevajo nasvete glede zdrave prehrane, kar je najbrž tudi posledica hitrega življenjskega tempa, natrpanega

urnika in obštudijkega študentskega dela, na katerega se navedno odpravijo takoj po predavanjih. Običajno se tisti študenti, ki se prehranjujejo pri starših, prehranjujejo bolje. Danes naj bi priporočena zdrava prehrana študentov vključevala varno, energijsko hranilno, uravnoteženo in varovalno hrano, ki ohranja in krepi njihovo zdravje ter imunski sistem. Priporočenih je od 3 do 5 uravnoteženih dnevnih obrokov, dan pa naj bi se začel z zdravim zajtrkom.

Škof (2010) je preučeval, ali ima aktivni življenjski slog v mladosti vpliv na življenjski slog v odraslosti. Avtor ugotavlja, da so si neenotna poročila raziskovalcev, ki so skušali ugotoviti, ali obstaja in kako močan je neposreden vpliv športne dejavnosti otrok in mladine na njihovo športno dejavnost in telesno pripravljenost, posledično pa na celovito zdravje v kasnejših obdobjih. Ne glede na to, je po pregledu svetovnih longitudinalnih študij moč zaključiti, da se športno aktivni življenjski slog, ki ga otrok razvije v otroštvu in mladostništvu, prenaša v obdobje študija in potem v odraslo dobo. Pri tem Škof (2010) ugotavlja, da so povezave med športno dejavnostjo v otroštvu in mladostništvu ter odraslosti nizke. Boljša telesna zmogljivost otrok pa nedvomno pomeni pogostejšo športno dejavnost v kasnejšem življenju, kar posledično pomeni manjša tveganja za nastanek različnih bolezni srca in ožilja.

Namen raziskave je bil analizirati življenjski slog študentov Univerze v Ljubljani v obdobju osnovnega šolanja in v obdobju študija.

Metode dela

Preizkušanci

V raziskavo so bili naključno izbrani 603 študenti (48,4 % moških in 51,6 % žensk) z različnih fakultet Univerze v Ljubljani: Fakultete za šport, Fakultete za farmacijo, Filozofske fakultete, Biotehnične fakultete, Fakultete za strojništvo, Fakultete za kemijo in kemijsko tehnologijo, Fakultete za elektrotehniko, Ekonomske fakultete, Fakultete za arhitekturo, Zdravstvene fakultete, Fakultete za računalništvo in informatiko, Veterinarske fakultete ter Fakultete za gradbeništvo in geodezijo. 91 % anketirancev je bilo študentov dodiplomskega študija, ostali so bili študenti magistrskega študija Univerze v Ljubljani.

Pripomočki

Podatke smo zbirali z anonimnim anketnim vprašalnikom z različnimi tipi vprašanj, s pomočjo katerih smo med preizkušanci preverjali njihov življenjski slog v obdobju osnovne šole ter življenjski slog v času študija.

Postopek

Podatke smo zbrali z anonimnim anketnim vprašalnikom; obdelani so bili s statističnim programom IBM SPSS 21. Izračunane so bile frekvence odgovorov, s hi-kvadratom in t-testom smo na ravni 5-odstotnega tveganja ($p \leq 0,05$) preverjali, ali obstajajo statistično značilne razlike med spremenljivkami.

Rezultati in razprava

V nadaljevanju bomo predstavili življenjski slog anketiranih študentov ter nekatere dejavnike osvetlili tudi z vidika obdobja osnovnošolskega izobraževanja.

Športna dejavnost

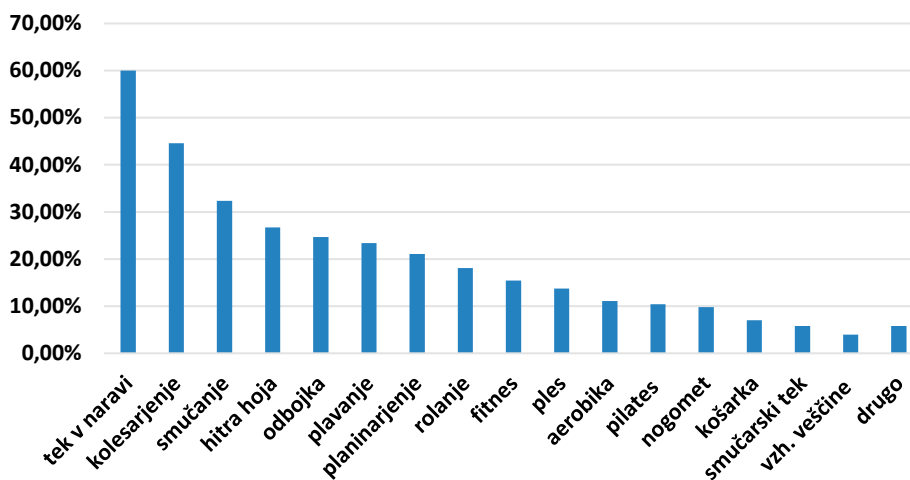
Tabela 1

Športne aktivnosti, s katerimi se študenti najpogosteje ukvarjajo

	f	f (%)
tek v naravi	362	60,00 %
kolesarjenje	269	44,61 %
smučanje	195	32,34 %
hitra hoja	161	26,70 %
odbojka	149	24,71 %
plavanje	141	23,38 %
planinarjenje	127	21,06 %
rolanje	109	18,08 %
fitnes	93	15,42 %
ples	83	13,76 %
aerobika	67	11,11 %
pilates	63	10,45 %
nogomet	59	9,78 %
košarka	42	7,00 %
smučarski tek	35	5,80 %
vzh. veščine	24	3,98 %
drugo	35	5,80 %

Tabela 1 in Slika 1 prikazujeta športe, s katerimi se študenti Univerze v Ljubljani najpogosteje ukvarjajo v prostem času. Največ vprašanih, 60,0 %, se ukvarja s tekom v naravi. To je precej predvidljiv rezultat, saj je le-ta zelo dostopen tako iz finančnega kot organizacijskega vidika. Teku sledi kolesarjenje, s katerim se ukvarja 44,61 %

Športne dejavnosti študentov



Slika 1. Športne dejavnosti študentov.

anketiranih, nato smučanje (32,33 %), hitra hoja (26,70 %), odbojka (24,7 %), plavanje (23,4 %), planinarjenje (21,1 %), rolanje (18,1), fitnes (15,42 %), nogomet (9,78 %) in košarka (7,00 %). Posamezni študenti pa so navedli še rokomet, jogo, atletiko, plezanje, gimnastiko in ameriški nogomet.

Podobno ugotavlja tudi Majerič (2016) v raziskavi priljubljenosti posameznih športov pri študentih Univerze v Ljubljani. Ugotavlja namreč, da so med najbolj priljubljenimi športi med študenti in študentkami individualni športi, kot so tek, hitra hoja, fitnes in kolesarjenje. Ugotavlja, da je delež študentov, ki se ukvarja s skupinskimi športi (nogomet, košarka, odbojka), precej manjši. Približno četrtina študentk se ukvarja tudi z aerobiko in plesnimi dejavnostmi. Majerič (2016) meni, da se bo trend individualnih športov v prihodnje še nadaljeval, zlasti tistih, ki ne zahtevajo veliko organizacije in opreme, z njimi pa se lahko ukvarjajo v kateremkoli delu dneva in skozi celo leto.

Študente smo povprašali, kako ocenjujejo svojo športno dejavnost sedaj v primerjavi z dejavnostjo v njihovem osnovnošolskem izobraževanju. Več kot polovica, 52,4 % vprašanih meni, da so bili bolj aktivni v času osnovnošolskega izobraževanja, 29,1 % je mnenja, da so sedaj bolj aktivni, 18,4 % trdi, da so sedaj, na fakulteti aktivni enako, kot so bili aktivni v osnovni šoli.

Tabela 2

Primerjava števila dni, namenjenih športni aktivnosti, v obdobju osnovnošolskega in univerzitetnega izobraževanja

		μ	SD	T	P
Športna aktivnost (št. dni na teden)	OŠ	5,09	1,47	-14,532	0,000
	UNI	3,50	1,89		

Legenda. μ – povprečje; SD – standardni odklon; t – testna statistika; p – statistična značilnost.

Tabela 2 predstavlja primerjavo med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v številu dni, namenjenih športni aktivnosti. Obe stopnji izobraževanja se statistično značilno razlikujeta v številu dni, namenjenih za športno aktivnost ($p = 0,000$). Med osnovnošolskim izobraževanjem so se anketiranci v povprečju za skoraj dva dni na teden več ukvarjali s športno aktivnostjo.

Tabela 3 predstavlja primerjavo med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v trajanju športne aktivnosti na dan. Obe stopnji izobraževanja se statistično značilno razlikujeta v trajanju dnevne športne aktivnosti ($p = 0,000$). V času osnovnošolskega izobraževanja so bili anketiranci bistveno več časa na dan športno aktivni. V času univerzitetnega izobraževanja se je delež anketiran-

cev, ki se je s športno aktivnostjo ukvarjal več kot 60 minut, zmanjšal iz 70,1 % na 34,2 %.

Zaradi sodobnih trendov in izjemne promocije ter poudarka na zdravju pričakujemo, da bodo študenti izražali pozitiven odnos do gibanja oziroma športnih dejavnosti. Vendar pa Miholičeva (2013) meni, da je sicer pri študentih opazna želja po gibanju, nimajo pa motivacije, da bi začeli z rednim športnim udejstvovanjem in storili nekaj za svoje zdravje. Pogosto je problem pomanjkanje časa, saj ugotovitve kažejo, da 56 % študentov poleg študija še občasno dela, 16 % pa jih dela več kot 10 ur tedensko. Zaradi študijskih obremenitev in dela študentom zmanjkuje časa za redno gibanje in udejstvovanje pri športnih dejavnostih. Študenti se kljub vsem informacijam, ki so na voljo, še vedno ne zavedajo, da jim športna dejavnost lahko le koristi, tudi – in predvsem takrat, ko jim primanjkuje časa in je stresni faktor zaradi dela ali izpitov še toliko večji.

Zovko (2017) izpostavlja problem, da se prisotnost športne vzgoje kot neobvezne sicer krepi, je pa športne vzgoje kot obvezne vsebine vse manj. Meni, da sodelovanje v organiziranih športih ponuja študentom med drugim tudi priložnost za druženje z vrstniki in s tem izboljšanje njihovih socialnih spretnosti. Gerlovič (2017) pa poudarja, da bi bilo potrebno poskrbeti tudi za nove športne objekte na slovenskih univerzah.

Starc in sodelavci (2017) ugotavljajo, da je stanje telesnega fitnesa pri študentski populaciji na bistveno nižjem nivoju, kot bi lahko bil. Avtorji so v vzorec zajeli najmanj problematičen del študentske populacije, ki ima na svojih fakultetah znotraj študijskih programov možnost udejanjanja svojih interesov na področju univerzitetnega športa, zato predvidevajo, da so najverjetneje ostali študenti še bolj problematični z vidika stanja telesnega fitnesa. Avtorji poudarjajo, da stanje gibalne učinkovitosti študentov prinaša obet slabše študijske uspešnosti, povečanih zdravstvenih tveganj in slabše delovne učinkovitosti te populacije v prihodnosti.

Stres

Rezultati raziskave so pokazali, da se 44,3 % študentov pogosto ali celo vsak dan počuti napete, pod stresom ali velikim pritiskom, 43,6 % občasno in le 13, 1% zelo redko ali nikoli (Slika 2). Na vprašanje »Kaj menite, da je vzrok temu, da se počutite pod stresom ali velikim pritiskom?« so v veliki večini (92,2 %) odgovorili, da je to posledica obremenitve, ki jim jo nalagajo študijske obveznosti. Preostanek preizkušancev (7,8 %) je povedal, da so vzroki za stres delo ob študiju, slabi materialni pogoji za življenje, osamljenost in problemi v družini.

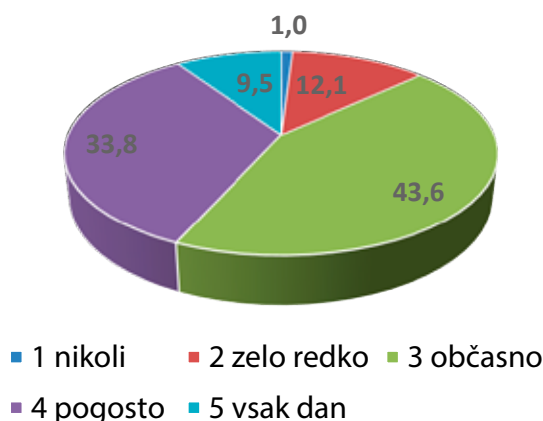
Tabela 3

Primerjava med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v količini dnevne športne aktivnosti

	OŠ		UNI		χ^2	p
	f	f (%)	f	f (%)		
Dnevna športna aktivnost (min)	<30 min	74	12,3	116	150,10	0,000
	30-60 min	106	17,6	261		
	>60 min	423	70,1	205		
	se ne ukvarjam	0	0,0	18		
Skupno	603	100,0	600	100,0		

Legenda. χ^2 – testna statistika (hi kvadrat); p – statistična značilnost.

Kako pogosto se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom?



Slika 2. Pogostost občutka napetosti, stresa ali velikega pritiska.

Študentsko življenje je že samo po sebi polno stresnih situacij; mlajši odrasli morajo sprejemati veliko odločitev, ki so bistvene za njihovo prihodnost (Bayram, 2008). Raziskave v Sloveniji in po svetu so pokazale, da so zaradi akademsko povezanih stresorjev, zlasti med izpitnimi obdobji, študenti še pod ogromnim dodatnim stresom (Podstawski idr., 2013; Kokalj in Bilban, 2015), študentke bolj kot študenti (Brougham idr., 2009).

Lotričeva (2015) navaja, da so študenti, ki se ukvarjajo s športnimi dejavnostmi in se prehranjujejo redno in zdravo, manj podvrženi simptomom depresije, stresu in prekomerni telesni masi. Ti študenti so tudi bolj zadovoljni s svojim življenjem. Pomembno je, da se študenti znajo spoprijemati s stresom in privzemati vedenja za krepitev zdravja. Po podatkih NIJZ približno četrtina odraslih prebivalcev Slovenije zelo pogosto oziroma vsakodnevno doživlja stres in ima težave z njegovim obvladovanjem, v zadnjih štirih letih se je povečal delež tistih, ki stres doživljajo zaradi obremenitev na delovnem mestu in slabih odnosov s sodelavci (Jeriček Klanšček in Hribar, 2018).

Prehrana – uživanje zajtrka

Tabela 4

Primerjava med navadami zajtrkovanja v času osnovnošolskega izobraževanja in času univerzitetnega izobraževanja

		f	f (%)
Zajtrk OŠ	v šoli	75	12,44
	doma	426	70,65
	drugje	3	0,51
	nisem jedel zajtrka	88	16,40
Zajtrk UNI	na fakulteti	25	4,15
	doma	457	75,79
	drugje	14	2,32
	ne jem zajtrka	107	17,74
	Skupno	603	100,0

Zajtrk je eden od ključnih obrokov uravnotežene vsakodnevne prehrane, saj z njim pridobimo potrebo energijo za psihične in te-

lesne napore. Tabela 4 predstavlja, kje so anketiranci najpogostejše zajtrkovali v obdobju osnovnošolskega izobraževanja in sedaj, v času študija. Zadovoljivo je dejstvo, da so anketirani največkrat odgovorili, da so zajtrkovali doma, in sicer v 70,7 % v osnovni šoli in 75,8 % v študijskem obdobju. Visok odstotek, kar 16,4 % anketirancev ni jedlo zajtrka v osnovni šoli, v času študija pa ne zajtrkuje 17,7 % anketiranih. Videmškova in Vesničeva (2016) navajata podatek, da kar 27 % ljubljanskih študentov zaužije le 2 obroka na dan, 38 % jih ne zajtrkuje redno. Po podatkih NIJZ ne zajtrkuje 8 % odraslih prebivalcev (Gregorič in Fajdiga Turk, 2018).

Študente smo spraševali tudi glede uživanja ostalih obrokov. Kljub temu da je kar 94,2 % v osnovni šoli uživalo dopoldansko malico, je skoraj tretjina študentov (30,8 %) to navado opustila. Kosilo in večerjo so uživali praktično vsi študenti v osnovnošolskem obdobju in prav tako med študijem. Popoldanske malice pa skoraj četrtina študentov (23,9 %) ni uživala v otroštvu, še nekaj več študentov (27,9 %) izpušča popoldansko malico sedaj, v študentskem obdobju.

Spanje

Tabela 5

Primerjava med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v količini dnevnega spanja

		OŠ		UNI		χ^2	p
		F	f (%)	f	f (%)		
Spanje (ure)	<5 ur	6	1,0	13	2,2	177,420	0,000
	5-6 ur	20	3,3	227	37,4		
	7-8 ur	577	95,7	363	60,4		
	Skupno	603	100,0	603	100,0		

Legenda. χ^2 – testna statistika (hi kvadrat); p – statistična značilnost.

Tabela 5 predstavlja primerjavo med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v količini dnevnega spanja. Stopnji izobraževanja se statistično značilno razlikujeta v količini spanja na dan ($p = 0,000$). V času osnovnošolskega izobraževanja je največji delež anketirancev spal 7 do 8 ur (95,7 %), prav tako v času univerzitetnega izobraževanja (60,4 %). Med univerzitetnim študijem je narasel delež tistih, ki spijo 5 do 6 ur dnevno (37,4 %). Priporočila NSF (*National Sleep Foundation*) iz leta 2013 za mlajše odrasle (18 do 25 let) navajajo 7 do 9 ur spanja na dan (Videmšek in Vesnić, 2016).

Študenti najpogostejše navajajo, da so vzroki pomanjkanja spanja obiskovanje zabav in druženje pozno v noč ter obremenitev zaradi študija; nekateri navajajo, da je razlog temu tudi hrupno okolje. Analiza je pokazala, da je to vzrok predvsem pri tistih, ki v času študija živijo v študentskih domovih. Videmškova in Vesničeva (2016) sta ugotovili, da več kot tretjina študentov izbranih fakultet Univerze v Ljubljani navaja težave z nespečnostjo, zlasti študentke medicinske fakultete.

Po podatkih NIJZ se dolžina spanja med odraslimi prebivalci Slovenije v opazovanem obdobju zmanjšuje. Več kot polovica prebivalcev (57,0 %) poroča, da so v zadnjem letu spali največ sedem ur na dan, kar 12,5 % pa manj kot šest ur dan, kar lahko negativno vpliva na zdravje. Nezadostno spanje poveča tveganje za pojav bolezn srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti. Dolgotrajno pomanjkanje ustreznega spanja je povezano s krajšo življenjsko dobo (Jeram, 2018).

Kajenje, alkohol in sladke pijače

Tabela 6

Začetek kajenja

	f	f (%)
na faksu	20	3,3
v srednji šoli	80	13,3
Začetek kajenja osnovni šoli	10	1,7
ne kadim	493	81,7
Skupno	603	100,0

Iz Tabele 6 lahko razberemo, da 81,1 % ne kadi. 13,3 % tistih, ki kadijo, so s to razvado začeli v srednji šoli, 3,3% na fakulteti in le 1,7 %, to je 10 preizkušancev, v osnovni šoli. Podoben podatek navajata tudi Videmškova in Vesničeva (2016); med študenti izbranih fakultet Univerze v Ljubljani je 79,9 % nekadilcev. Po podatkih NIJZ ne kadi 76 % odraslih Slovencev, kadi skoraj vsak četrti odrasli prebivalec, pasivno kadi približno vsak peti, tobačnemu dimu pa je izpostavljeno tudi znatno število otrok in mladoletnikov (Koprivnikar, 2018).

Tabela 7 predstavlja primerjavo med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v pogostosti uživanja alkohola. Obe stopnji izobraževanja se statistično značilno razlikujeta v pogostosti uživanja alkohola ($p = 0,001$). V času študija anketiranci pogosteje uživajo alkohol kot v času osnovnošolskega izobraževanja. V osnovni šoli 72,47 % anketirancev ni nikoli pilo alkohola, medtem ko se je v času študija ta odstotek znižal na 5,5 %. Podoben podatek navajata tudi Videmškova in Vesničeva (2016); alkohola nikoli ne pije le 9 % študentov Univerze v Ljubljani. Po podatkih NIJZ ne pije alkohola nekoliko več odraslih prebivalcev Slovenije – 13 %, dvakrat več žensk kot moških. Vsak deseti odrasli prebivalec Slovenije čezmerno pije alkohol, vsak drugi pa se vsaj enkrat letno visoko tvegano opije (Lovrečič, B. in Lovrečič, M., 2018).

Menimo, da na kajenje in pogostost uživanja alkohola v študentskih letih ne vpliva življenjski slog v otroštvu, ampak je to posledica drugih dejavnikov. V času študija se večina ljudi prvič sooči s samostojnim življenjem, večina gre takrat prvič od doma in je prvič postavljena v situacijo, v kateri morajo v celoti poskrbeti sami zase. Posamezniki tako niso več izpostavljeni starševskemu nadzoru, kar je lahko velik faktor, ko pride do odločitve o kajenju in uživanju alkohola. Zaradi študentskih druženj in zabav je izpostavljenost kajenju in alkoholu večja, posledično se poveča tudi možnost, da tudi posamezniki, ki v osnovni šoli niso nikoli kadili in uživali alkohola oziroma so po njem posegali redko, bolj pogosto kadijo in uživajo alkoholne pijače.

Tabela 7

Primerjava med osnovnošolskim in univerzitetnim izobraževanjem v pogostosti uživanja alkohola

		OŠ		UNI		χ²	p
		f	f (%)	f	f (%)		
Pogostost uživanja alkohola	Nikoli	437	72,47	33	5,50	709,63	0,000
	nekajkrat na leto	133	22,06	128	21,23		
	1krat na mesec	22	3,65	126	20,60		
	2 do 3krat na mesec	6	1,00	202	33,50		
	1krat do 2krat na teden	2	0,32	94	15,52		
	3krat do 6krat na teden	3	0,50	19	3,15		
	vsak dan	0	0,00	3	0,50		
	Skupno	603	100,00	605	100,00		

Legenda. χ^2 – testna statistika (hi kvadrat); p – statistična značilnost.

Tabela 8

Uživanje sladkih pijač v univerzitetnem izobraževanju

		f	f (%)
Uživanje sladkih pijač	Sokovi	92	15,3
	nesladkani čaj ali voda	460	76,4
	gazirane pijače	21	3,5
	Drugo	29	4,8
Skupno		602	100,0

Iz Tabele 8 je razvidno, da preizkušanci v 76,4 % najraje posegajo po vodi ali nesladkanem čaju. 15,3 % jih posega po različnih sokovih in 3,5 % po gaziranih pijačah. 4,8 % je na vprašanje odgovorilo z drugo, kjer so najpogostejše navajali kavo ali alkoholne pijače. Večina preizkušancev torej pozna slabe strani uživanja sladkanih pijač oziroma prednosti uživanja nesladkanih, saj le nizek odstotek preizkušancev posega po sokovih in gaziranih pijačah. Vzrok lahko najverjetneje pripišemo kampanjam za zdrav življenjski slog, dobremu oglaševanju le-teh in posledični dobri informiranosti študentov. Po podatkih NIJZ sladke pijače enkrat na teden ali pogosteje uživa 27,7 % odraslih prebivalcev Slovenije, več moških kot žensk, pogosteje so to prebivalci z nižjo izobrazbo (Gregorič in Fajdiga Turk, 2018).

■ Sklep

Z raziskavo smo želeli analizirati življenjski slog anketiranih študentov v obdobju osnovnega šolanja in v obdobju študija.

V današnjem svetu so zaradi nezdravega življenjskega sloga vse pogostejše kronične nenalezljive bolezni, ki so predvsem posledice nezdravega prehranjevanja, nezadostne športne aktivnosti, kajenja, prekomernega uživanja alkohola in nesposobnosti obvladovanja stresa. Pomemben je kakovostni življenjski slog že v otroštvu, ki naj se nadaljuje v mladostniški dobi, da se lahko priučeni pozitivni vedenjski vzorci prenesejo tudi v dobo odraslosti in starost. Že otroštvu se izoblikujejo določene navade in razvade, ki jih posamezniki bolj ali manj obdržijo skozi vse življenje. Menimo, da bi se morali še bolj zavedati pomembnosti obdobja, ko so otroci v osnovni šoli, in ozaveščati ljudi o pomembnosti zdravega življenjskega sloga – predvsem starše in strokovne delavce, ki delajo z otroki.

Raziskave življenjskega sloga študentov kažejo, da le-ti sicer poznajo dejavnike življenjskega sloga, vendar kljub temu pogosto ne skrbijo dovolj za svoje zdravje. Športna dejavnost ni v ospredju njihovega vsakdana, njihove navade pa so prepletene s pomanj-

kanjem spanja, nerednimi obroki ter uživanjem alkohola in tobaka. Kljub temu da je dobro znan tudi pozitiven vpliv primerne prehranjevanja na zdravje, tega študenti ne jemljejo tako resno, kot bi morali (Videmšek in Vesnić, 2016; Videmšek, 2018).

Ugotavljamo, da življenjski slog iz osnovnošolskega obdobja sicer do določene mere vpliva na življenjski slog na univerzi, vendar to nedvomno ni edini dejavnik. Prisotno je še mnogo drugih dejavnikov, zaradi katerih študenti velikokrat potisnejo na stran misel o zdravem življenjskem slogu, ki so ga usvojili v otroštvu, ali pa nanj celo pozabijo, saj jih k temu prisili preveliko breme zgoraj naštetih dejavnikov.

Menimo, da bi morala športna vzgoja na vseh ravneh izobraževanja, tudi na univerzah, ostati ali ponovno postati obvezna, vsaj v prvem letniku študija, ki bi se v višjih letnikih nadgradila z izbirnimi programi športa, tako na članicah kot pri centru za obšolske dejavnosti. Zelo pomembno je, da se zdrav življenjski slog kot rdeča nit vleče od otroštva in mladostništva, skozi obdobje odraslosti do pozne starosti, saj bomo le tako lahko živeli zdravo in polno življenje.

■ Literatura

- Bayram, N. in Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, 667–72.
- Beočanin, T., Berglez, S. in Modic, J. (ur.). (2011). *Zdravje mladih*. Programski dokument Mladinskega sveta Slovenije. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije.
- Berčič, H. (2016). Mednarodni posvet Zdrav življenjski slog študentov na Univerzi v Ljubljani. *Šport*, 1-2, 77–84.
- Berčič, H. (2017). Nekatera spoznanja športne stroke in znanosti o zdravem življenjskem slogu študentov. V: Berčič, H. (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov*: zbornik (str. 3-7). Ljubljana: Fakulteta za šport: Slovensko akademsko športno društvo.
- Brcar, P. (2005). Zdravje mladostnikov. V S. Kostanjevec, G. Torkar, M. Gregorič in M. Gabrijelčič (ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev* (str. 7–13). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Brougham, R.R., Zail, C.M., Mendoza, C.M. in Miller, J.R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychol*, 28 (2), 85–97.
- Drev, A., Kvaternik, I. in Macur, M. (2015). Prepovedane droge. V: H. Koprivnikar, M. Zorko, A. Drev, M. Hovnik Keršmanc, I. Kvaternik in M. Macur (ur.), *Uporaba tobaka, alkohola in prepovedanih drog med prebivalci Slovenije ter neenakosti in kombinacije te uporabe*. (str. 112–154). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Gerlovič, D. (2017). Športni objekti in študentski šport. V: Berčič, H. (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov*: zbornik (str. 31–35). Ljubljana: Fakulteta za šport: Slovensko akademsko športno društvo.
- Gizinska, R., Górník, K. in Podstawski, R. (2013). *Habits and Attitudes of First Year Students at Warmia & Mazury University, Poland regarding Healthy Lifestyle*. *Education in Medicine Journal*, 5(3), 64–76.
- Gregorič, M. in Fajdiga Turk, V. (2018). *Prehranjevanje*. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 9–13). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Jeram, S. (2018). *Hrupno bivalno okolje in spanje*. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 18–21). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Jeriček, H., Lavtar, D. in Pokrajac, T. (ur.). (2007). *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija*. (Poročilo o raziskavi). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Jeriček Klanjšček, H. in Hribar, K. (2018). *Obvladovanje stresa*. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 18–21). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Kokalj, J. in Bilban, M. (2015). Stresorji in izgorelost med študenti medicine – primerjava med Medicinsko fakulteto v Ljubljani in Mariboru. *Medicinski razgledi*, 54(3), 335–45.
- Koprivnikar, H. (2018). *Kajenje*. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 18–21). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Lombar Premru, P. (maj 2017). Kaj za svoje zdravje lahko storim samo sama? V: Željenzov Seničar, M. (ur.), *Promocija zdravja v vzgoji in izobraževanju*: zbornik / II. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju (str. 157–160). Ljubljana: MiB.
- Lotrič, S. (2015). *Analiza življenjskega sloga študentov in študentk Univerze v Ljubljani z vidika prehranjevalnih navad in pogostosti športne vadbe* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Lovrečič, B. in Lovrečič, M. (2018). Pitje alkohola. V M. Vinko (ur.), T. Kofol Bric (ur.), A. Korošec (ur.), S. Tomšič (ur.), M. Vrdelja (ur.), *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 18–21). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Majerič, M. in Zorc, J. (2016). Analiza vzorcev vedenj, povezanih z zdravjem – pilotna študija pri študentih Univerze v Ljubljani. *Šport*, 64(1–2), 203–208.
- Podstawski, R., Górník, K. in Gizinska, R. (2013). Habits and Attitudes of First Year Students at Warmia & Mazury University, Poland regarding Healthy Lifestyle. *Educ Med J*, 5 (3), 64–76.
- Starc, G., Jurak, G., Kovač, M., Leskošek, B. in Strel, J. (2017). Pilotni projekt SLOFIT študent na ljubljanski univerzi. V H. Berčič (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov*: zbornik (str. 18–30). Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo.
- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tomori, M. (2005). Psihološki dejavniki prehranjevanja v mladostniškem obdobju. V S. Kostanjevec, G. Torkar, M. Gregorič in M. Gabrijelčič (ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev* (str. 7–13). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Videmšek, D. (2018). Življenjski slog študentov. *Šport*, 66 (1-2), 15–19.
- Videmšek, N. in Vesnić, S. (2016). Življenjski slog in izgorelost pri študentih Univerze v Ljubljani. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Zdrav življenjski slog (n.d.). Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno iz: http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/trajnostnirazvoj/07_zdrav_zivljenjski_slog.pdf
- Zovko, V. (2017). Analiza športa na Univerzi v Ljubljani v zadnjih razvojnih obdobjih. V H. Berčič (ur.), *Zdrav življenjski slog študentov*: zbornik (str. 13–17). Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo.
- Zdravje študentov. (19. 2. 2013). Intervju z asist. Mojco Miholič, dr. med., specialistko za družinsko medicino. Pridobljeno iz: <http://www.zdstudenti.si/strokovni-prispevki/56-strokovni-prispevki/197-zdravje-studentov>.

Špela Stegne, dipl. šp.vzg.
Društvo Otroška gibalnica HOP HOP
spela.stegne@gmail.com