



Dušan Videmšek

## Življenjski slog študentov

### Izvleček

V današnjem svetu so vse pogostejše kronične nenalezljive bolezni, ki nastanejo predvsem zaradi nezdravega prehranjevanja, nezadostne športne dejavnosti, kajenja, alkohola, stresa oziroma zaradi nezdravega življenjskega sloga posameznika. Zdrav življenjski slog se v današnjem času predvsem zaradi stiske s časom pogosto zanemarja, 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 njihovo študijsko obdobje.

**Ključne besede:** športna dejavnost, prehrana, razvade, stres.



### Lifestyle of Student

#### Abstract

Chronic non-communicable diseases are becoming more and more common these days, primarily as a result of unhealthy lifestyle of an individual - insufficient physical activity, unhealthy nourishment, smoking, alcohol and stress. Students often experience lack of time, which is why they neglect any possibilities of a healthy living, followed by consequences seen in physical, as well as mental health. In the last few years healthy lifestyle of students has received a lot more attention, focusing on the importance of including healthy habits in student's everyday.

**Key words:** sport, food, bad habits, stress.

## ■ Uvod

Življenjski slog je lahko zdrav ali nezdrav način življenja, določen z izrazitimi vedenji v nekem časovnem obdobju. Nanj imajo vpliv socialni, okoljski, ekonomski, kulturni in fizični dejavniki, oblikuje pa se že v samem otroštvu pod vplivom življenjskih razmer in izkušenj (Djomba, 2014).

Glavne značilnosti zdravega življenjskega sloga so redna gibalna dejavnost oziroma ukvarjanje s športom, uravnotežena in kakovostna prehrana, dobro psihično počutje in medsebojni odnosi. Zdrav način življenja, ki vključuje vse naštetje dejavnike, pozitivno vpliva na človekovo dinamično ravnovesje; na njegovo telesno pripravljenost, čustveno in osebnostno ravnovesje ter socialno prilagodljivost.

Promocija zdravega življenjskega sloga in preprečevanje zdravstvenih tveganj sta že vrsto let aktualni problematiki, manj pozornosti pa je bilo do sedaj posvečeno mlajšim odraslim (Stacy in Turconi, 2008). Predvsem z vidika javnega zdravja so študentje v zadnjem času postali pomemben predmet proučevanja (Podstawski idr., 2013). Sedanji čas in pogoji študija zahtevajo od študentov znatne napore in pripravljenost na izzive sodobnega načina življenja, ki se pomembno razlikuje od študijskih zahtev v preteklih obdobjih. Pri tem ne gre le za ustrezno znanje, pridobljene veščine ter ustrezno usposobljenost, temveč tudi za usvojitev potrebnih socialnih veščin in sposobnost vzpostavljanja različnih vezi na ravni mikrosocialnih odnosov na različnih ravneh (Berčič, 2016).

Lotričeva (2015) meni, da se življenjski slog spreminja glede na obdobje, v katerem živimo. Študentsko obdobje je specifično ravno zato, ker večina mladih prvič izkusi, da sami razpolagajo s svojim načinom življenja. Velikokrat so prepuščeni sami sebi, svoji iznajdljivosti in spretnosti pri določanju svojega življenjskega sloga. Mnogi mladi se ob tem znajdejo tudi v stiski, zato so Hristić in sodelavci (2014) po evropskem kodeksu proti raku priredili naslednja priporočila zdravega načina življenja za študente:

- Izberi si življenjski slog, ki ti ne škodi in mu lahko slediš do konca življenja.
- Bodi zadovoljen s seboj in se drzni nagraditi po uspešnem delu.
- Z redno aktivnostjo ohranjaj telesno kondicijo in zdravo telesno maso.

- Vzemi si čas za zdravo in redno prehranjevanje.
- Izogibaj se škodljivi in tvegani rabi alkohola, cigaret ter drugih psihoaktivnih snovi.
- Ceni svoje telo.
- Upoštevaj načela varne spolnosti.

Poznamo veliko opredelitev zdravega življenjskega sloga. Zelo slikovito ga je opredelil Turk (1999, v Škof, 2010): »Zdrav življenjski slog izključuje škodljive navade, npr. kajenje in čezmerno uživanje hrane, še zlasti takšne, ki nima ustrezne sestave. Zdrav življenjski slog tudi usmerja k telesni dejavnosti, k hoji, teku, planinarjenju, kolesarjenju, plavanju, teku na smučeh itd. Ljudi nauči uporabljati stopnice namesto dvigala, noge in kolo namesto avta in jih spodbuja k spoznavanju užitka večerne utrujenosti. Ob takem življenju je manj potrebe po kajenju, manj notranjih napetosti in stresov. Tudi pretirana zaskrbljenost, kako uresničiti previsoko zastavljene cilje, se bo po lepem, v potu svojega obraza opravljenem izletu, v precejšnji meri razblinila. K zdravemu življenjskemu slogu sodi tudi skrb za ustrezno telesno maso. Od mladih let usvojen in v pozne dni dograjevan zdrav življenjski slog lahko ohranja svežino telesa in duha v pozna leta«.

Številne raziskave navad in odnosov študentov do življenjskega sloga po svetu navajajo, da študenti ne poznajo dovolj dejavnikov življenjskega sloga in ne skrbijo dovolj za svoje zdravje, prav tako je premajhen njihov interes za izobraževanje o temah, ki so povezane z zdravjem. Športna dejavnost ni v ospredju njihovega vsakdana, njihove navade pa so močno prepletene z uživanjem alkohola in tobaka. Kljub temu da je dobro znan pozitiven vpliv primerne prehrane in športne dejavnosti na zdravje, ju študentje ne jemljejo tako resno, kot bi ju morali (Levitsky, 2004; Podstawski idr., 2013, Videmšek in Vesnić, 2016).

V Sloveniji ni sistematičnega spremljanja življenjskega sloga in zdravja študentov (Dodič Fikfak, 2017). Dobljeni podatki raziskave Majeriča in Žurčeve (2016) kažejo na primerljivost do sedaj opravljenih raziskav v Sloveniji; anketirani študentje ocenjujejo svoje zdravje in skrb zanj kot zelo dobro, navajajo redno uživanje sadja in zelenjave in se redno gibalno udeležujejo vsaj 30 min dnevno, pogosteje v neorganizirani obliki. Tomšič (2014) navaja, da se v Sloveniji konstantno izboljšuje samoocena

zdravja pri mladih. Mladi v Sloveniji naj bi prepoznali tvegane vedenjske vzorce za zdravje in ocenili, da so za zdravje najbolj tvegani stres, kajenje, debelost, nepravilna prehrana, alkohol in premalo gibanja (Bajt in Jeriček Klanšček, 2014).

## ■ Športna dejavnost študentov

Športna dejavnost je temelj zdravega načina življenja in v sodobnem svetu hitro pridobiva pomembno mesto v skrbi za zdravje. Izsledki sodobne znanosti kažejo, da je že pol ure vsakodnevne zmerno telesne vadbe dovolj za zmanjšanje nastanka in napredovanja kroničnih nenalezljivih bolezni. Pomembno je, da smo telesno dejavni skozi vse življenje, saj s tem ohranjamo telesno, duševno in socialno čilost od otroštva do pozne starosti (Ministrstvo za zdravje, 2014).

Raziskave (Majerič 2002; Majerič in Markelj 2010; Majerič 2015; Majerič in Zurc 2016; Majerič, 2016) potrjujejo, da je športna dejavnost za slovenske študente zelo pomembna in se z njo ukvarjajo pogosto. Največ se jih ukvarja s športom v neorganizirani obliki, 2 do 3-krat na teden v skupnem obsegu od 3 do 5 ur na teden. Redno športno dejavnih je 79,9 % študentov in 76,8 % študentk (Majerič in Zurc, 2016).

Med najbolj priljubljenimi športi med študenti in študentkami so individualni športi, kot so tek, hitra hoja, fitnes in kolesarjenje; pogostost ukvarjanja z njimi je relativno visoka. Študenti se ukvarjajo tudi z ekipnimi športi (nogomet, košarka, odbojka), vendar je delež aktivnih precej manjši. Približno četrtnina študentk se ukvarja tudi z aerobiko in plesnimi dejavnostmi. Trend individualnih športov se bo 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 (Majerič, 2016).

Videmškova in Vesničeva (2016) ugotavljata, da se s športom ne ukvarja 5 % študentov izbranih ljubljanskih fakultet. 35 % se jih ukvarja 1 do 2-krat na teden, 40 % 3 do 5-krat na teden in 20 % več kot 5-krat na teden, večinoma od 30 do 60 minut. Več kot tri četrtine študentov se ukvarjajo s športi v naravi, od tega več žensk kot moških.

Po mnenju Djombe (2014) podatki o športno aktivnih študentih kažejo pozitiven trend naraščanja. 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. Tudi Kolar (2010) poudarja, da je izredno pomembna organizirana in strokovno vodena športna dejavnost na posameznih fakultetah oziroma univerzah. Šport kot sestavina študijskih programov predstavlja pomemben dejavnik kakovosti študija in zdravega življenjskega sloga. Zovko (2017) meni, da bi morala športna vzgoja na vseh ravneh izobraževanja, tudi na univerzah, ostati ali ponovno postati obvezna. Tudi Bratuž (2017) poudarja, da bi se obvezna športna vzgoja morala ponovno uvesti vsaj v prvi letnik študija, ki bi se v višjih letnikih nadgradila z izbirnimi programi športa, tako na članicah kot pri centru za obštudijske dejavnosti. Gerlovič (2017) pa ob tem dodaja, da so nujni novi športni objekti na slovenskih univerzah, saj bi bilo neodgovorno pričakovati, da se bo redna športna dejavnost in skrb za zdravje med slovenskimi študenti dogajala brez ustrezne infrastrukture.

S stanjem telesnega fitnesa pri študentski populaciji ne moremo biti zadovoljni, saj je ta na bistveno nižjem nivoju, kot bi lahko bil (Starc idr., 2017). 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.

## ■ Prehrana študentov

Dosedanje raziskave so pokazale, da je nezdrav način prehranjevanja tudi v Sloveniji resen problem. Prispeva k povečevanju obolevnosti zaradi srčno-žilnih bolezni, povišanega krvnega tlaka, debelosti, sladkorne bolezni in raka, povezanega z vplivi nezdrave prehrane. Zdrava prehrana, še posebej v kombinaciji z drugimi zdravimi navadami, kot je telesna dejavnost, v veliki meri prispeva k zmanjšanju tveganja za številne kronične bolezni (Gabrijelčič Blenkuš in Kuhar, 2009).

Prehrana je pomemben vedenjski dejavnik tveganja za zdravje tudi v obdobju študentskih let. Cilj zdravega prehranjevanja študentov je preprečevanje s hrano pogojenih bolezni, izboljšanje kvalitete življenja in lažje obvladovanje ugotovljenih bolezni (Hlastan Ribič, 2017).

Hlastan-Ribič, Gregorič in Backovič-Juričan navajajo, da študentje največkrat jedo neredno in za obrok namenijo 15 do največ 30 minut. Zaužijejo preveč prigrizkov in premalo sadja, zelenjave in rib. Študenti, ki bivajo in se prehranjujejo pri starših, se običajno prehranjujejo bolj zdravo (Berčič, 2016). Videmškova in Vesničeva (2016) sta ugotovili, da kar 27 % ljubljanskih študentov zaužije le 2 obroka na dan; 62% jih vsak dan zaužije zajtrk, 80 % kosilo in 57 % večerjo. Študentke Univerze v Ljubljani posegajo po bistveno bolj zdravih živilih kot študentje. Zaužijejo več sadja, zelenjave, medtem ko študenti zaužijejo več različnih vrst mesa, ocvrte hrane in slanega peciva (Lotrič, 2015).

Analiza ITM je pokazala, da je največ študentov normalno hranjenih, le petina jih je prekomerno prehranjenih, kar kaže na podobnost hranjenosti kot pri otrocih in mladostnikih. Delež mladih, pri katerih ITM kaže na debelost (ITM 30 in več), je bil leta 2001 8,3 %, leta 2012 pa 10,9 % (Hlastan Ribič, 2017).

## ■ Uživanje alkohola in tobaka pri študentih

Alkohol je šesti najpomembnejši vzrok za prezgodnjo obolelost in umrljivost v svetu, v Evropi zavzema tretje mesto, med mladimi celo prvo. Uživanje alkohola povzroča kar 4% bremen bolezni v svetu, v Evropi celo 8% (Košir, 2008). Povečano je tveganje za nastanek rakavih obolenj dihal in prebavil, na kar vpliva količina zaužitega etanola, zato je potrebna omejitev uživanja vseh vrst alkoholnih pijač.

Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, umreta dve tretjini kadilcev, ki v povprečju izgubijo od 10 do 15 let življenja, leta pred smrtjo pa preživijo s slabšo kakovostjo življenja. Kajenje tobaka med drugim povzroča srčno in možgansko kap, številne vrste raka, težke bolezni pljuč, bolezni oči, sladkorno bolezen in revmatoidni artritis. Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, pri nas vsak dan umre deset prebivalcev, letno pa več prebivalcev kot jih umre zaradi vseh nezgod, samomorov, alkohola, prepoveda-

nih drog in AIDS-a skupaj; v desetih letih tako zaradi kajenja umre kar 36.000 prebivalcev Slovenije (NIJZ, 2016; Videmšek in Vesnič, 2016).

Študenti stran od doma, prepuščeni sami sebi pogosto začnejo z različnimi škodljivimi razvadami, kot je kajenje in uživanje alkohola ter s tem nadaljujejo tudi v odrasli dobi. Zaskrbljujoče je dejstvo, da relativno visok odstotek evropskih študentov pije alkoholne pijače enkrat na mesec, enkrat na teden ali vsak dan (Podstawski idr., 2013), prav tako prepogosto in preveč alkohola uživajo univerzitetni študentje v ZDA (Wechsler, 2008). Majerič in Zurcheva (2016) sta ugotovila, da alkoholne pijače uživa 80,7 % študentov (skoraj 4 merice na teden), medtem ko Dodič Fikfakova (Berčič, 2016) ugotavlja, da alkohol uživa kar 91,9 % študentov. Podobno ugotavljata tudi Videmškova in Vesničeva (2016); alkohola nikoli ne pije le 9 % študentov.

Raziskave po svetu kažejo, da je večina študentov nekadilcev ali pa kadijo le ob redkih priložnostih (Ansari, 2011), medtem ko po rezultatih raziskave (Podstawski idr., 2013) kadi dobra polovica poljskih študentov. Raziskave v Sloveniji so pokazale, da se je v letu 2013 v primerjavi z letom 2010 povečal odstotek nekadilcev (Kirbiš in Zagorc, 2014; Majerič in Zurch, 2016). Videmškova in Vesničeva (2016) navajata podatek, da ne kadi oziroma ni nikoli kadilo 79,9 % študentov, Dodič Fikfakova pa ugotavlja, da tobak uživa 45,5 % študentov, kar je nekoliko manj kot leta 2008, ko je kadilo kar 77 % študentov (Berčič, 2016).

## ■ Problem pomanjkanja spanja pri študentih

Spanje je nujno za preživetje in predstavlja naravno stanje telesnega počitka (Videmšek in Vesnič, 2016). Raziskave so pokazale, da mladostniki spijo manj, kot je zanje priporočljivo in manj kot otroci in odrasli. Spat hodijo pozno ponoči, posledično zjutraj težko vstajajo in so tako čez dan zaspani, njihove telesne in psihične sposobnosti pa zmanjšane (NIJZ, 2016). Priporočila NSF (National Sleep Foundation) iz leta 2013 za mlajše odrasle (18 do 25 let) navajajo 7 do 9 ur spanca na dan (Videmšek in Vesnič, 2016). Številne raziskave so pokazale, da v povprečju manj kot osem ur spanja že negativno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije. Pomanjkanje spanja oslabi metabolizem, zmoti raven hormonov in

negativno vpliva na spoznavne funkcije, čustveno in telesno zdravje (zmanjšana telesna odpornost, povišan pritisk, vrto- glavica, srčna in možganska kap). Nekateri strokovnjaki povezujejo pomanjkanje spanja tudi s pojavom debelosti; ljudje, ki manj spijo, imajo večji apetit in uživajo dodatne obroke hrane (NIJZ, 2016).

Videmškova in Vesničeva (2016) sta ugotovili, da večina študentov izbranih fakultet Univerze v Ljubljani izven izpitnega obdobja spi 7 do 8 ur, višji odstotek je zaznati med študenti 1. letnika. Avtorici sta ugotovili, da več kot tretjina študentov navaja težave z nespečnostjo, zlasti študentke Medicinske fakultete. Ivartnikova (2011) je v svoji raziskavi, v katero je vključila študente Univerze v Mariboru, ugotovila, da jih večina spi v povprečju le 6 ur na dan.

## ■ Stres pri študentih

Za današnji način življenja je značilno pomanjkanje časa, ki je kroničen vir stresnih znakov, katerim so bolj podvržene ženske (Meško, 2010); le-te tudi navajajo večjo stisko s časom (Gunthorpe, 2004).

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 akademske povezanih stresorjev, zlasti med izpitnimi obdobji, študentje še pod ogromnim dodatnim stresom (Podstawski idr., 2013; Kokalj in Bilban, 2015), študentke bolj kot študentje (Brougham idr., 2009). Lotričeva (2015) ter Videmškova in Vesničeva (2016) navajajo, da so študentje, 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 študentje znajo spoprijemati s stresom in privzemati vedenja za okrepitev zdravja.

Videmškova in Vesničeva (2016) sta na vzorcu izbranih ljubljanskih fakultet ugotovili, da skoraj vsi študenti občutijo napetost, stres in pritiske, tretjina zelo pogosto. Večina študentov navaja kot vzrok obremenitve zaradi študija; višji odstotek je zaznati med študenti Medicinske fakultete, med študenti 1. letnika in med ženskami. Tri četrtine študentov kot metodo za obvladovanje stresa navajajo športno dejavnost; tu izstopajo študenti Fakultete za šport.

Majerič in Zurcheva (2016) ugotavljata, da jih stres, ki ga doživljajo študentje Univerze v Ljubljani, z vidika duševnega zdravja še ne ogrožajo. Danes študenti stres doživljajo pogosteje kot v preteklosti in se pogosteje ukvarjajo s športno dejavnostjo kot dejavnikom kompenzacije vsakdanjega stresa (Bajt in Jeriček Klanšček, 2014).

## ■ Sklep

Če želimo ustrezno načrtovati ciljne ukrepe na področju krepitve zdravja, je potrebno sistematično spremljati življenjski slog študentov. Ti so namreč pomembna skupina prebivalstva, ki bodo svoje pozitivne vzorce vedenj, med katere sodijo vedenjski vzorci zdravega prehranjevanja, ustreznega športnega udejstvovanja ter izogibanja škodljivim razvadam, prenašali tudi na druge skupine. Zelo pomembno je, da najkasneje v času študija usvojijo šport kot eno izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja, saj bodo na ta način lahko v prihodnosti vsakodnevno bogatili tudi življenje svojih družin.

## ■ Literatura

1. Ansari WE, Stock C, John J, Deeny P, Phillips C, Snelgrove S, et al. Health promoting behaviours and lifestyle characteristics of students at seven universities in the UK. *Cent Eur J Public Health*. 2011; 19 (4): 197–204.
2. Bajt M, Jeriček Klanšček H. Negativni stres. In: Tomšič S, Kofol Bric T, Korošec A, Maučec Zakotnik J, eds. *Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2014. p. 73–80.
3. Bayram N, Bilgel N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008; 43: 667–72.
4. Berčič H. Mednarodni posvet Zdrav življenjski slog študentov na Univerzi v Ljubljani. *Revija Šport*. 2016; 64 (1–2): 77–84.
5. Berčič H. Prispevki z vidika športne stroke in znanosti. In: *Zdrav življenjski slog študentov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo; 2017. p. 3–7.
6. Brougham RR, Zail CM, Mendoza CM, Miller JR. Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychol*. 2009; 28 (2): 85–97.
7. Bratuž Ž. Pregled redno športno aktivnih študentov pri programih športne vzgoje in športa na Univerzi v Ljubljani v obdobju med 2004 in 2015. In: *Zdrav življenjski slog študentov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Slo-

vensko akademsko športno društvo; 2017. p. 39–42.

8. Dodič Fikfak M. Medicinski vidiki zdravega življenjskega sloga študentov. In: *Zdrav življenjski slog študentov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo; 2017. p. 62–65.
9. Djomba JK. Telesna dejavnost. In: Tomšič S, Kofol Bric T, Korošec A, Maučec Zakotnik J, eds. *Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2014. p. 45–51.
10. Hlastan Ribič C. Zdrav življenjski slog študentov. In: *Zdrav življenjski slog študentov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo; 2017. p. 74–76.
11. Hristić A idr. (2014). Priporočila zdravega načina življenja za študente. Zdravstveni dom za študente UL. Pridobljeno 15. 10. 2017 iz <http://www.zdstudenti.si/sistemskipregledi/34-sistematika/182-zdravo-zivljenje-dobro-pocutje>.
12. Gabrijelčič Blenkuš M, Kuhar D. Prehranjevalne navade in prehranski status – pregled stanja v Sloveniji in po svetu. In: Gabrijelčič Blenkuš M, ed. *Prehrabene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS; 2009. p. 9–25.
13. Gerlovič D. Športni objekti in študentski šport. In: *Zdrav življenjski slog študentov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo; 2017. p. 31–35.
14. Gunthorpe W, Lyons KD. A predictive model of chronic time pressure in the Australian population: implications for leisure research. *Leis Sci*. 2004; 26: 201–13.
15. Ivartnik V. Življenjski slog in zdravje študentov. Maribor: Zdravstvena fakulteta, Univerza v Mariboru; 2011. p. 65.
16. Kokalj J, Bilban M. Stresorji in izgorelost med študenti medicine – primerjava med Medicinsko fakulteto v Ljubljani in Mariboru. *Med Razgl*. 2015; 54 (3): 335–45.
17. Kolar E. Izdelava strategije razvoja športne dejavnosti študentov UL – projekt. Ljubljana: Univerza v Ljubljani – rektorat.
18. Košir M. Poročilo o stanju na področju alkohola in alkoholne politike v Sloveniji in Evropi. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje; 2008.
18. Kirbiš A, Zagorc B. Zdravje in zdravju tvegano vedenje. Mladina 2013. Življenje v času deziluzij, tveganja in prekarnosti. Maribor: Center za raziskovanje postjugoslovanskih družb (CEPYUS) [strnjeno poročilo]. Zagreb: Maribor Friedrich Ebert Stiftung (FES); 2014. p. 14–5.
19. Lotrič S. Analiza življenjskega sloga študentov in študentk univerze v Ljubljani z vidika prehranjevalnih navad in pogostosti športne vadbe. [Diplomsko delo]. Ljubljana: Fakulteta za šport; 2015.



20. Levitsky DA, Halbmaier CA, Mrdjenovic G. The freshman weight gain: a model for the study of the epidemic of obesity. *Int J Obes.* 2004; 28: 1435–42.
21. Majerič M, Zorc J. Analiza vzorcev vedenj, povezanih z zdravjem – pilotna študija pri študentih Univerze v Ljubljani. *Revija Šport.* 2016; 64 (1–2): 203–8.
22. Majerič M. Struktura motivov za športno dejavnost pri študentih Univerze v Ljubljani [magistrsko delo]. Ljubljana: Fakulteta za šport; 2002.
23. Majerič M, Markelj N. Analiza nekaterih dejavnikov ukvarjanja s športom pri študentih. *Revija Šport.* 2010; 57 (3–4): 14–7.
24. Majerič M. Analiza razvoja in pogostost ukvarjanja s športom pri študentih Univerze v Ljubljani. *Revija Šport.* 2015; 63 (3–4): 109–13.
25. Majerič M. Analiza priljubljenosti posameznih športov pri študentih Univerze v Ljubljani od 1980 do 2013. *Revija Šport.* 2016; 64 (1–2): 134–8.
26. Maučec-Zakotnik Z. Telesna dejavnost v funkciji zdravja. *Zdrav Var.* 2002; 41 (1–2): 1–2.
27. Meško M, Videmšek M, Štihec J, Meško Štok M, Karpljuč D. Razlike med spoloma pri nekaterih simptomih stresa in intenzivnost doživljanja stresnih simptomov. *Management.* 2010; 5: 149–61.
28. Podstawski R, Górnik K, Gizinska R. Habits and Attitudes of First Year Students at Warmia & Mazury University, Poland regarding Healthy Lifestyle. *Educ Med J.* 2013; 5 (3): 64–76.
29. Stacy Turconi G, Guarcello M, Maccarini L, Cignoli F, Setti S, Bazzano R et al. Eating Habits and Behaviors, Physical Activity, Nutritional and Food Safety Knowledge and Beliefs in an Adolescent Italian Population. *JACN.* 2008; 27 (1): 31–43.
30. Starc G, Jurak G, Kovač M, Leskošek B, Strel J. Pilotni projekt SLOFIT študent na ljubljanski univerzi. In: *Zdrav življenjski slog študentov.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo; 2017. p. 18–30.
31. Škof B. Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; 2010.
32. Tomšič S. Samoocena zdravja. In: Tomšič S, Kofol Bric T, Korošec A, Maučec Zakotnik J, eds. *Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2014. p. 55–60.
33. Videmšek N, Vesnić S. Življenjski slog in izgorelost pri študentih Univerze v Ljubljani. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani; 2016. p. 77.
34. Wechsler H, Nelson T. What We Have Learned From the Harvard School of Public Health College Alcohol Study: Focusing Attention on College Student alcohol Consumption and Environmental Conditions that Promote It. *J Stud Alcohol Drugs.* 2008; 69 (4): 481–90.
35. Zovko V. Analiza športa na Univerzi v Ljubljani v zadnjih razvojnih obdobjih. In: *Zdrav življenjski slog študentov.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo; 2017. p. 13–17.

Pred. Dušan Videmšek, prof. šp. vzg.  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za farmacijo  
dusan.videmsek@ffa.uni-lj.si