

# Povezanost fizičke aktivnosti i učestalosti pijenja alkohola

---

**Mikić, Valentina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2018**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Department of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:119625>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2023-10-04**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI

Valentina Mikić

**POVEZANOST FIZIČKE AKTIVNOSTI I  
UČESTALOSTI PIJENJA ALKOHOLA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2018.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI  
ODJEL ZA PSIHOLOGIJU

VALENTINA MIKIĆ

**POVEZANOST FIZIČKE AKTIVNOSTI I  
UČESTALOSTI PIJENJA ALKOHOLA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc.dr.sc. Renata Glavak Tkalić

Zagreb, 2018.

*Ovaj rad posvećujem svojoj majci, koja mi nije rezala krila.*

*Zahvaljujem kolegicama Jalžabetić i Matušan, hvala na prijateljstvu, predivnim uspomenama i pomoći u svakoj prilici i neprilici.*

*Također, zahvaljujem svojoj najboljoj prijateljici Matei koja je bila ogromna podrška od početka do kraja, kao i na podršci kolegice Matee koja se pojavila na kraju, baš kad je trebalo.*

*Zahvaljujem i svojoj mentorici doc. dr. sc. Renati Glavak Tkalić na pomoći i vodstvu pri izradi ovog diplomskog rada.*

*Zadnja i najdraža zahvala ide Hrvoju, hvala na potpori, razumijevanju i tehničkoj podršci.*

## **Sažetak**

Cilj istraživanja bio je ispitati povezanost bavljenja fizičkom aktivnosti s problematičnim pijenjem i motivima za konzumaciju alkoholnih pića te motivima za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša. U istraživanju je sudjelovalo 433 osobe u dobi od 18 do 65 godina (prosječne dobi 30 godina;  $M=29.73$ ,  $SD=9.36$ ) koje se bave sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnosti u minimalnom trajanju od sat vremena tjedno. Kao mjera problematičnog pijenja korištena je Skala težine problematične konzumacije alkoholnih pića (*SDS*; Gossop i sur., 1995), a kao mjera fizičke aktivnosti korišten je Baeckeov upitnik (Baeck, Burema i Frijters, 1982). Sudionici su također ispunjavali Upitnik motivacije za konzumaciju alkoholnih pića (*DMQ-R*; Cooper, 1994), Skalu motiva za konzumaciju alkoholnih pića za sportaše (*ADS*; Martens i sur., 2005) te Upitnik sociodemografskih podataka. Istraživanje je provedeno *on-line*. Rezultati su pokazali da ne postoji značajna povezanost problematične konzumacije alkoholnih pića i fizičke aktivnosti. Uvrđeno je da sudionici koji postižu više rezultate na Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića iskazuju veću istaknutost motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša. Najistaknutijim motivima učestalosti konzumacije alkoholnih pića pokazali su se motivi suočavanja i pozitivnog potkrepljenja. Utvrđen je značajan doprinos spola, fizičke aktivnosti, motiva suočavanja, motiva konformiranja i motiva suočavanja povezanog sa sportom u predviđanju problematičnog pijenja na način da su muški spol, manja fizička aktivnost i veća motiviranost suočavanjem i konformiranjem te veća istaknutost motiva suočavanja povezanog sa sportom povezani s većom sklonosti problematičnom pijenju. Najveći doprinos u objašnjenju varijance problematičnog pijenja imali su motiv suočavanja i motiv suočavanja povezan sa sportom.

**Ključne riječi:** fizička aktivnost, učestalost konzumacije alkoholnih pića, problematično pijenje, motivi za konzumaciju alkoholnih pića

**Abstract**

The aim of this study was to examine the relationship between physical activity with problematic drinking and drinking motives and motives for drinking in athletes. The research was conducted among 433 people aged between 18 and 65 (average age 30 years;  $M=29.73$ ,  $SD=9.36$ ) engaged in sports or other physical activity with a minimum duration of one hour per week. As a measure of problematic drinking we used The Severity of Dependence Scale (SDS, Gossop et al., 1995) and Baecke's questionnaire was used as a measure of physical activity (Baeck, Burem and Frijters, 1982). The participants completed Drinking Motives Questionnaire (DMQ-R, Cooper, 1994), Athlete Drinking Scale (ADS, Martens et al., 2005) and Socio-demographic Characteristics Questionnaire. The study was conducted online. The results have shown that there was no significant relationship between problematic drinking and physical activity. Furthermore, it has been found that participants who achieved higher results on Severity of Dependence Scale were more prominent in drinking motives and motives for drinking in athletes. The most salient motives for problematic drinking have been coping motives and positive reinforcement. Results showed that gender, physical activity, coping motives, conformity motives and sport-related coping motives had the largest contribution to the explanation of problematic drinking. Male sex, lower physical activity and higher coping, conforming, and sport-related coping motives were associated with more problematic drinking. Coping motives and sport-related coping motives had the highest contribution to the explanation of variance of problematic drinking.

Keywords: physical activity, frequency of drinking, problematic drinking, drinking motives



## SADRŽAJ

1. UVOD .....	2
1.1. Prevalencija i učestalost konzumacije alkoholnih pića .....	4
1.2. Specifičnosti konzumacije alkoholnih pića kod fizički aktivnih osoba .....	6
1.2.1. Konzumacija alkoholnih pića i spol.....	6
1.2.2. Konzumacija alkoholnih pića i dob .....	7
1.2.3. Specifičnosti konzumacije alkoholnih pića ovisno o vrsti fizičke aktivnosti .....	8
1.3. Motivi za konzumaciju alkoholnih pića .....	9
1.3.1. Motivi za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša i fizički aktivnih osoba.....	12
2. CILJ I PROBLEMI .....	14
3. METODA.....	15
3.1. Sudionici.....	15
3.2. Instrumenti.....	15
3.2.1. Upitnik sociodemografskih podataka .....	15
3.2.2. Skala težine problematične konzumacije alkoholnih pića .....	15
3.2.3. Upitnik motivacije za konzumaciju alkoholnih pića - DMQ-R.....	16
3.2.4. Baeckeov upitnik za mjerenje fizičke aktivnosti .....	17
3.2.5. Skala motiva za konzumaciju alkoholnih pića za sportaše .....	17
3.3. Postupak.....	18
4. REZULTATI.....	20
4.1. Povezanost fizičke aktivnosti i problematičnog pijenja .....	20
4.2. Motivi konzumacije alkoholnih pića i motivi konzumacije alkoholnih pića kod sportaša .....	21
4.3. Doprinos fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša u predviđanju problematičnog pijenja.....	24
5. RASPRAVA.....	27
5.1. Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja.....	32
6. ZAKLJUČAK .....	33
LITERATURA.....	35

## 1. UVOD

Konsumacija alkoholnih pića jedan je od najstarijih i najraširenijih socijalno prihvaćenih oblika ljudskog ponašanja, a prvu poveznicu između konzumacije alkohola i bavljenja sportom pronalazimo još u antičko doba ( O'Brien i Lyons, 2000). Štetna uporaba alkohola predstavlja jedan od glavnih rizičnih zdravstvenih čimbenika u svijetu i premda postoji velik broj istraživanja u kojima se sportska aktivnost pokazala zaštitnim čimbenikom nekontrolirane konzumacije alkoholnih pića, novija istraživanja ukazuju kako je sportska aktivnost značajno povezana sa štetnom konzumacijom alkoholnih pića (Lorente i sur., 2003, Lisha i sur., 2011, Sønderlund i sur., 2014, Leasure i sur., 2015). Konzumacija alkoholnih pića postala je dijelom socijalnog aspekta svih sportskih događanja i jedan je od najčešće konzumiranih psihoaktivnih tvari među sportskom populacijom (O'Brien i Lyons, 2000, El-Sayedu i sur., 2005, Glassman i sur., 2007).

Fizička aktivnost predstavlja sva kretanja koja povećavaju energetska potrošnju iznad potrošnje u stanju mirovanja (Lolić i sur., 2012). Velik broj radova posvećen je zdravstvenim i društvenim pozitivnim ishodima bavljenja fizičkom aktivnosti, a ljudi su uglavnom upoznati s koristima bavljenja fizičkom aktivnosti za opće zdravlje ljudskog organizma (Moore, 2008). Sportska aktivnost koristi se u svrhu promoviranja zdravog tjelesnog razvoja mladih i osim zbog zdravstvenih i društveno pozitivnih ishoda, mlade osobe potiče se na bavljenje sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnosti jer se smatra da se na taj način utječe i na odgodu inicijalnog susreta mladih s nekim od problematičnih ponašanja, kao što je uporaba psihoaktivnih tvari (Aaron i sur., 1995, prema Moore, 2008). Jedno od mogućih objašnjenja pozitivnog učinka bavljenja fizičkom aktivnosti kod mladih na nekorištenje psihoaktivnih tvari je to što vrijeme posvećeno bavljenju sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnosti postaje vrijeme u kojem korištenje psihoaktivnih tvari nije moguće (Pate i sur., 1996). Ward i sur. (2003) navode da za osobe koje se angažiraju u aktivnostima koje promiču zdrav način življenja nije uobičajeno da se u isto vrijeme angažiraju u aktivnostima koje štete zdravlju kao što su npr. uporaba duhanskih proizvoda, alkohola ili drugih psihoaktivnih tvari (prema Moore, 2008). S druge strane, prema El-Sayedu i suradnicima (2005) konzumacija alkoholnih pića i bavljenje sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnosti ima jasnu povezanost i dugotrajan učinak. Oni navode da problem štetne uporabe alkoholnih pića među populacijom sportaša i osoba koje se redovito bave nekom fizičkom aktivnosti postaje sve učestaliji. Također, osim štetnog učinka na opće zdravlje ovih individualaca, konzumaciju alkoholnih

pića direktno povezuju sa sportskim ozljedama i lošijom sportskom izvedbom. S obzirom na navedeno, navode da je zanimljivo da kod određene populacije sportaša još uvijek postoji uvjerenje da konzumacija manjih količina alkoholnih pića ima pozitivan učinak na sportsku izvedbu.

Velik broj istraživanja ukazuje na različite obrasce ponašanja kod studenata prilikom konzumacije alkoholnih pića, ovisno o vrsti fizičke aktivnosti, odnosno vrsti sporta kojom se bave. Kod studenata čiji je sport bio klasicifiran kao timski sport (npr. nogomet, rukomet itd.) utvrđena je češća konzumacija alkoholnih pića nego kod studenata čiji su sportovi klasicifirani kao individualni sportovi (npr. tenis, bicikljanje itd.) (Rockafellow i Saules, 2006, Ford, 2007). O'Brien i suradnici (2007) navode da postoje određeni dokazi o povezanosti između razine angažmana u sportsku aktivnost i razine problematičnog pijenja, a zanimljivo je istraživanje Wechslera i suradnika (1998) koje je uključivalo 17 251 studenata u kojem su se najviše opijali studenti koji su bili najviše angažirani u sportskim aktivnostima, a najnižu razinu opijanja imali su oni studenti koji nisu uopće bili angažirani u sportskim aktivnostima. Rezultati nacionalnog istraživanja u kojem je sudjelovalo 40 000 odraslih Amerikanaca pokazali su da se povećanjem intenziteta fizičke aktivnosti povećavala i učestalost konzumacije alkoholnih pića (Leasure i sur., 2015), a u istraživanju u kojem je sudjelovalo 230 000 odraslih Amerikanaca također je utvrđena pozitivna povezanost konzumacije alkoholnih pića i fizičke aktivnosti (French i sur., 2009). Leasure i suradnici (2015) navode da ovakvi nalazi ukazuju na robusnost ovog fenomena s obzirom da su slični rezultati utvrđeni na populaciji studentata i na općoj populaciji, a istraživanja su uključivala različite mjere fizičke aktivnosti i učestalosti konzumacije alkoholnih pića.

Istraživanja obrazaca konzumacije alkoholnih pića kod osoba koje se bave sportom i kod osoba koje se sportom uopće ne bave ukazuju na to da sportaši učestalije konzumiraju alkoholna pića od nesportaša (O'Brien i sur., 2007, Partington i sur., 2013, Green i sur., 2014). Štetna uporaba alkohola direktno je povezana s drugim rizičnim ponašanjima kao što su neplanirani i nezaštićeni spolni odnosi, agresivno ili antisocijalno ponašanje, a Leichter i suradnici (1998) navode da su studenti sportaši u usporedbi sa studentima nesportašima iskusili 18 od 19 negativnih ishoda štetne uporabe alkohola kao što su ozlijede, seksualno iskorištavanje te vožnja pod utjecajem alkohola.

Jedan od razloga zašto nije popularno govoriti o štetnosti konzumacije alkohola u kontekstu bavljenja nekom fizičkom aktivnosti ili sportom je taj što alkoholna industrija svakodnevno ulaže velika sredstva u promidžbu pijenja alkoholnih pića, poglavito za vrijeme

velikih i značajnih svjetskih i ostalih sportskih događanja, a pije alkoholnih pića postalo je dijelom naše sportske tradicije i kulture. Alkohol je prisutan i u prigodama kad se slave sportske pobjede i u prigodama kad se žaluje zbog loših sportskih ishoda.

### *1.1. Prevalencija i učestalost konzumacije alkoholnih pića*

Poznato je da ljudi od davnina konzumiraju alkoholna pića zbog utjecaja alkohola na njihovo raspoloženje ili doživljavanje svijeta oko sebe. Alkohol je danas u većini zemalja legaliziran, uglavnom služi kao sredstvo za opuštanje i relaksaciju, a potrošnja alkohola po glavi stanovnika povećala se u gotovo svim zemljama svijeta. Prema trenutnim podacima u svijetu se godišnje konzumira 6,2 litara čistog alkohola / per capita što čini 13,5 grama na dnevnoj razini (WHO, 2014). Posljedice neodgovarajuće, prekomjerne konzumacije alkoholnih pića i njegovi štetni učinci na pojedinca, ali i na čitavu društvenu zajednicu, brojni su i čvrsto dokumentirani i dokazani, a do problematičnog pijenja često dolazi nakon redovitog i prekomjernog pijenja s ciljem ponovnih postizanja iskustava djelovanja alkohola koja su se u prošlosti doživjela kao pozitivna (Franelić i sur., 2016; Dekalić, 2008).

Prema podacima iz Global Status Report on Alcohol and Health (WHO, 2014) štetna uporaba alkohola rezultira s 3,3 milijuna smrti u svijetu godišnje, odnosno 5,9% ukupne smrtnosti može se pripisati štetnoj uporabi alkohola (7,6% za muškarce i 4% za žene). Drugim riječima na svakih 20 smrtnih ishoda na svjetskoj razini, jedan od njih uzrokovan je štetnom uporabom alkohola. Osim toga, štetna uporaba alkohola uzrokuje više od 200 različitih vrsta bolesti i ozljeda, a od ukupnog broja rizičnih čimbenika za morbiditet i onesposobljenost u svijetu 5,1% pripisuje se štetnoj uporabi alkohola i smatra se da 7,4% muškaraca i 2,3% žena u dobi od 15 do 64 godine (ukupno oko 5,1%) imaju ozbiljnih zdravstvenih problema zbog pretjerane uporabe alkohola. Također, prekomjerna uporaba alkohola često je direktno povezana s namjernim i nenamjernim ozljeđivanjem s oko 12% namjernih ozljeđivanja kao što su samoubojstva i nasilje te s 30% ne namjernih ozljeda, kao što su prometne nesreće, utapanja, trovanja ili posljedice padova (Uvodić-Đurić, Klobučarić i Kiš, 2012). U 2012. godini u Republici Hrvatskoj od ukupno 37 026 nesreća u prometu njih 13,3% skrivili su vozači pod utjecajem alkohola, što je rezultiralo sa 2036 ozljeđenih i 103 mrtvih (Sokolar, 2016). Kod mlađih osoba rizici prekomjerne konzumacije alkohola uključuju nesreće u prometu i nasilje, dok su kod starijih dobnih skupina češći zdravstveni rizici (Dekalić, 2008).

Imajući na umu da je konzumacija alkoholnih pića duboko ukorijenjen socijalno prihvaćen oblik ponašanja, a da je istovremeno i rizični čimbenik za niz tjelesnih, psihičkih i socijalnih problema, danas još uvijek ne postoji jednostavan način predviđanja problema ovisnosti i zlorabe alkohola jer još uvijek nije poznato koje su to posebne osobine ličnosti koje bi bile posebno sklonije razvoju alkoholizma (Dekalić, 2008). U većini europskih zemalja potrošnja alkohola smatra se djelom normalne svakodnevnice i potpuno je prihvatljivo sredstvo za postizanje ugone. Također, konzumacija alkoholnih pića neizostavan je dio važnih društvenih događaja i zbivanja, a u javnosti se često govori o zaštitnom djelovanju umjerenih količina alkohola u nastanku različitih bolesti.

Niz čimbenika, kao što su spol, dob te različiti socijalni i gospodarski faktori utječe na naviku konzumacije, vrstu alkoholnog pića i učestalost konzumacije alkoholnih pića (Sokolar, 2016). Također, kultura pijenja razlikuje se među zemljama i ovisi o ekosustavu, klimi i socijalno-političkim strukturama (Žuškin i sur., 2006). Prema Žuškin i suradnicima (2006) alkoholizam je češći kod osoba srednje životne dobi, nižeg stupnja obrazovanja, koje žive u ruralnim sredinama i imaju niža primanja, kao i kod osoba sa višim stupnjem obrazovanja koje žive u urbanim sredinama. Važno je spomenuti kako novija istraživanja učestalosti konzumacije alkoholnih pića ukazuju na to da se slika konzumacije alkohola mijenja te sve više žena i sve više mladih osoba konzumira alkoholna pića (Harper i sur., 2003, prema Uvodić-Đurić, 2007).

Glavak Tkalić, Miletić i Maričić (2016) proveli su istraživanje prevalencije i učestalosti konzumacije različitih sredstava ovisnosti u općoj populaciji Republike Hrvatske kao i relevantnim podskupinama populacije (npr. mlađe osobe). Utvrđeno je da je u mjesecu koji je prethodio istraživanju alkoholna pića konzumiralo 57,4% odraslih (između 15 i 64 godine), 62,8% mlađih odraslih (od 15 do 34 godine starosti), dok je 63,4% relativno najveća prevalencija konzumacije alkoholnih pića u posljednjih mjesec dana koja je utvrđena u skupini životne dobi između 15 i 24 godine. Prevalencija konzumacije alkoholnih pića u u mjesecu koji je prethodio istraživanju kod muškaraca iznosila je 68,4%, a kod žena 46,3%. Što se tiče učestalosti konzumacije alkoholnih pića, 30,4% odraslih u mjesecu koji je prethodio istraživanju konzumiralo je alkoholna pića od 1 do 3 dana, 13,5% je alkoholna pića konzumiralo od 4 do 9 dana, 7,2% od 10 do 19 dana i 5,9% 20 ili više dana. Od toga je 35,5% mlađih odraslih alkoholna pića konzumiralo od 1 do 3 dana, 16,2% od 4 do 9 dana, 8% njih je alkoholna pića konzumiralo od 10 do 19 dana i 2,9% mlađih odraslih je alkoholna pića konzumiralo 20 ili više dana. Što se tiče učestalosti konzumacije šest ili više čaša alkoholnih

pića zaredom, što se definira kao opijanje, 11,4% odraslih opijalo se jednom mjesečno, 7,2% njih jednom tjedno i njih 0,9% svakodnevno. Također, 17,2% mlađih odraslih opijalo se jednom mjesečno, 11,6% jednom tjedno i 0,7% svakodnevno. Osim toga, muškarci su se opijali češće od žena - njih 24,8% se opijalo rjeđe nego jednom mjesečno i 1,4% svakodnevno, dok se 15,6% žena opijalo manje nego jednom mjesečno i 0,3% svakodnevno.

## *1.2. Specifičnosti konzumacije alkoholnih pića kod fizički aktivnih osoba*

### *1.2.1. Konzumacija alkoholnih pića i spol*

Konzumacija alkoholnih pića u povijesti je bila „povlastica“ muškaraca, dok se žensko pijenje smatralo sramotnim i nedopustivim (Horčička, 2016). Iako se rezultati istraživanja prevalencije i učestalosti konzumacije alkohola mijenjaju na način da sve više mladih i sve više žena konzumira alkoholna pića, spol se još uvijek smatra zaštitnim čimbenikom sklonosti razvoju alkoholizma i zlorabe alkohola (Bešter, 2016).

U istraživanju na studentima sportskih sveučilišta utvrdilo se da muški studenti učestalije konzumiraju alkoholna pića i učestalije se opijaju od svojih ženskih kolegica (O'Malley i Johnston, 2002). Lorente i suradnici (2003) utvrdili su da su se studenti sportskih sveučilišta u prosjeku opijali više od 10 puta godišnje, dok se studentice nisu opijale u posljednjih godinu dana od provođenja istraživanja. S druge strane, u istraživanju provedenom među studentima medicine druge godine studija, studentice su pile alkoholna pića jednako često kao i studenti (Granville-Chapman i White, 2001). Ovakvi rezultati u skladu su s novijim nalazima istraživanja prevalencije i učestalosti konzumacije alkohola, pri čemu žene mijenjaju navike konzumiranja alkoholnih pića, a jedno od mogućih objašnjenja ove promjene je to da su se žene u relativno kratkom vremenu izborile za mnoga prava i jednakosti u gotovo svim područjima života, a uz to su dobile i mnogo novih dodatnih obaveza. Horčička (2016) predlaže objašnjenje da žene zbog želje da na svim područjima budu uspješne osjećaju konstantnu napetost, nesigurnost, strah i frustraciju, a jedan od mogućih izlaza vide u konzumaciji alkoholnih pića koje svojim anksiolitičkim djelovanjem pruža privremeno olakšanje, rasterećenje i bijeg iz stvarnosti.

Lisha i suradnici (2011) testirali su postoji li moderatorski učinak spola i dobi na povezanost fizičke aktivnosti i učestalosti konzumacije alkoholnih pića među osobama koje se bave sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnošću. Utvrdili su statistički značajan interakcijski učinak između fizičke aktivnosti srednjeg intenziteta i spola sudionika, te navode više prediktivne vrijednosti povezanosti za muške sudionike ( $\beta=,72$ ) u usporedbi sa rezultatima ženskih sudionica ( $\beta=,41$ ). O'Brien i suradnici (2007) istraživanjem među sportašima u kojem je za mjeru problematične konzumacije alkohola korišten AUDIT upitnik, utvrdili su statistički značajne spolne razlike rezultata na AUDIT-u, na način da su za muške sudionike utvrđene statistički značajno različite više vrijednosti, odnosno muški sudionici su učestalije konzumirali alkoholna pića. I u drugim istraživanjima utvrđena je povezanost između spola i učestalosti konzumacije alkoholnih pića među sportašima i osobama koje se redovito bave fizičkom aktivnošću, na način da je muški spol povezan s učestalijom konzumacijom alkoholnih pića (O'Brien i Lyons, 2000, Lorente i sur., 2003, Green i sur., 2014).

Green i suradnici (2014) u rezultatima svojeg istraživanja također navode da je među muškim sudionicima utvrđena viša povezanost učestalosti opijanja u usporedbi sa ženskim sudionicama, ali ukazuju i na zabrinutost zbog rezultata učestalosti opijanja kod ženskih sudionica koje su aktivno angažirane u nekim sportskim ili drugim fizičkim aktivnostima. U njihovim nalazima sportašice su se duplo češće opijale od nesportašica, što ukazuje na pozitivnu povezanost sudjelovanja u sportskim aktivnostima i učestalosti opijanja i kod muškaraca i kod žena.

### *1.2.2. Konzumacija alkoholnih pića i dob*

Prema rezultatima Global Status Report on Alcohol and Health (WHO, 2014) postoji tendencija smanjenja učestalosti konzumacije alkoholnih pića s godinama, ali starije osobe konzumiraju alkoholna pića u većoj količini od drugih starosnih skupina. S druge strane, kod mladih osoba postoje neke specifičnosti prilikom konzumacije alkoholnih pića kao što su: kombiniranje više vrsta alkoholnih pića, brzo ispijanje u „rundama“ ili natjecanje tko će više alkohola popiti, pijenje na prazan želudac, pijenje više dana bez pauzi itd. (Uvodić-Đurić, 2007). Prema Uvodić-Đurić (2007) rezultati novijih istraživanja pokazuju da danas sve više mladih osoba pije, što posebno zabrinjava jer utjecaj alkohola na mozak u razvoju može imati trajne posljedice.

Teške epizode opijanja sve su učestalije među mladima, pogotovo među studentima i mladim osobama koje se bave sportom (Habgood i sur., 2001, Naimi i sur., 2003, prema O'Brien i sur., 2007). O'Brien i suradnici (2007) u istraživanju štetne konzumacije alkohola među sportašima s Novog Zelanda utvrdili su negativnu povezanost između dobi i rezultata na AUDIT, odnosno vjerojatnost štetne uporabe alkohola bila je najveća kod mlađih sportaša, dok je ta povezanost opadala sa svakom sljedećom godinom starosti. Lisha i suradnici (2011) za navedene rezultate predlažu sljedeće objašnjenje: mlađi sportaši angažiraju se u više socijalnih situacija i češće su aktivni u grupnim fizičkim aktivnostima, za razliku od starijih sportaša koji češće vježbaju sami i angažiraju se u puno manje socijalnih situacija koje bi mogle potencirati nekontroliranu konzumaciju alkoholnih pića. S druge strane Westerterp i suradnici (2004) u istraživanju količine konzumacije alkoholnih pića i uobičajene fizičke aktivnosti kod starijih osoba nalaze da su stariji sudionici koji su bili više fizički aktivni konzumirali i veće količine alkoholnih pića, u usporedbi sa starijim sudionicima koji su bili manje fizički aktivni.

### *1.2.3. Specifičnosti konzumacije alkoholnih pića ovisno o vrsti fizičke aktivnosti*

Rockafellow i Saules (2006) u timske sportove ubrajaju košarku, odbojku, nogomet, hokej, američki nogomet i vaterpolo, a u individualne sportove aerobik, bicikliranje, sve vrste plesova, golf, gimnastiku, borilačke vještine, trčanje, skijanje, plivanje, hodanje, treniranje sa utezima, hrvanje, sportove koji uključuju igru s reketom i ostale individualne sportove. Rezultati novijih istraživanja ukazuju na pozitivnu povezanost između sudjelovanja u timskim sportovima i uzimanja psihoaktivnih tvari, te Rockafellow i Saules (2006) navode da osobe koje su uključene u timske sportove imaju veću sklonost uzimanju psihoaktivnih tvari, pogotovo alkoholnih pića i duhanskih proizvoda od osoba koje se bave individualnim sportovima. Wichstrøm i Wichstrøm (2009, prema Despotović i sur, 2013) dodatno objašnjavaju da adolescenti koji se bave timskim sportovima imaju veći rast uporabe alkohola tijekom adolescencije i odrasle dobi u usporedbi s adolescentima koji su se bavili individualnim sportovima, kao što su tehnički sportovi ili sportovi snage.

Ford (2007) navodi da se muške osobe koje se bave hokejom i ženske osobe koje se bave nogometom duplo učestalije opijaju od osoba koje se bave drugim sportovima. S druge strane, također navodi da se košarkaši skoro duplo rjeđe opijaju u usporedbi sa osobama koje se bave drugim vrstama sportova. Martha i suradnici (2009) navode da bi zbog kompleksnosti



povezanosti sportskih aktivnosti i konzumacije alkoholnih pića trebalo dodatno istražiti karakteristike i specifičnosti svakog pojedinačnog sporta i fizičke aktivnosti da bi se taj odnos bolje razjasnio, a Ford (2007) predlaže da bi u budućnosti trebalo dodatno provjeriti koji čimbenici utječu na učestalost konzumacije alkoholnih pića kod timskih odnosno individualnih sportova, jer dosadašnja istraživanja nisu posve razjasnila taj odnos.

U istraživanju u kojem se testirala učestalost opijanja na studentima u periodu od četiri godine s obzirom na fizičku aktivnost, tip formalnosti (izvan kluba ili neke sportske institucije/u klubu ili nekoj drugoj sportskoj instituciji), razinu kompetitivnosti i vrstu sporta, utvrđeni su kontradiktorni rezultati (Martha i sur., 2009). Za muški spol u formalnim, timskim i kompetitivnim sportovima utvrđena je pozitivna povezanost, dok je za ženski spol u individualnim sportovima utvrđena negativna povezanost. Odnosno, fizička aktivnost u formalnim, timskim i kompetitivnim sportovima pokazala se rizičnim čimbenikom za muškarce, dok su se individualni sportovi pokazali zaštitnim čimbenikom učestalosti opijanja za žene. Dodatno, za borilačke sportove i bavljenje fizičkom aktivnosti općenito, bez obzira na tip formalnosti, utvrđena je negativna povezanost sa učestalosti opijanja.

### *1.3. Motivi za konzumaciju alkoholnih pića*

Konzumacija alkoholnih pića društveno je prihvaćeno ponašanje, rašireno i poticano u svakodnevnicima, a ponekad se čak smatra poželjnim društvenim ponašanjem. U literaturi se ističu dva glavna motiva za početak konzumacije alkoholnih pića: pijenje pod utjecajem stresa i pijenje u svrhu priklanjanja određenim društvenim normama (Abbey i sur., 1993). Osim ovih glavnih motiva Abbey i suradnici (1993) navode i druge razloge zbog kojih ljudi posežu za alkoholom, a koji se također mogu podijeliti u dvije kategorije: 1) motivi koji su povezani s pozitivnim emocijama npr. uživanje u alkoholu i osjećaju opijenosti i 2) motivi povezani s negativnim emocijama npr. bijeg od problema i stvarnosti. Što se tiče navika konzumacije alkoholnih pića kod mladih, one često ovise o normama socijalnog okruženja, a Sakoman i suradnici (1999; prema Dekalić, 2008) navode da su neki od uobičajenih razloga mladih osoba za konzumaciju alkoholnih pića vjerovanje da će se nakon pića osjećati opuštenije, strah od nepripadanja skupini, dosada, ugodan okus alkoholnih pića te želja da se bude drugačiji od drugih.

Razlozi za početak konzumacije alkoholnih pića ne razlikuju se kod sportaša i nesportaša i uglavnom se svode na želju za uklapanjem u društvo, povećanjem samopouzdanja, ugodom, zabavom itd. (McDuff i Baron, 2005). Barnes (2014) navodi da sportaši najčešće konzumiraju alkoholna pića neposredno nakon treninga, a često se dogodi da pridruživanje novog člana u sportsku ekipu završi ispijanjem velike količine alkoholnih pića s ciljem zblizavanja i iskazivanja dobrodošlice. Konzumacija alkoholnih pića neposredno nakon sportske tj. fizičke aktivnosti ili utakmice kod osoba koje su uložile veliki trud i napor u te aktivnosti doživljava se kao svojevrsna nagrada za uloženi trud ili kao dio sportske kulture (Barnes, 2014). U ranijim istraživanjima spekuliralo se o potencijalnom učinku konzumacije alkoholnih pića na sportsku, odnosno fizičku izvedbu, ali novija istraživanja nisu utvrdila pozitivan učinak konzumacije alkoholnih pića niti na izvedbu niti na brzinu oporavka nakon treninga (McNaughton i Preece, 1986, Barnes, 2014).

Neki pojedinci štetnu uporabu alkoholnih pića vide kao dio uzbudljivog životnog stila, a osobe koje su sklonije teškom opijanju postižu više rezultate na Minnesota multifazičnom inventaru ličnosti na ljestvici hipomanije (French i sur., 2009). French i suradnici (2009) predlažu postojanje međuodnosa između teškog opijanja i sklonosti visokorizičnim aktivnostima (npr. skijanje, planinarenje, ronjenje...) kod osoba čiji stil života uključuje sklonost traženju uzbuđenja. Oni također navode da bi pozitivna povezanost između fizičke aktivnosti i konzumacije alkoholnih pića mogla biti posljedica socijalizacije nakon sudjelovanja u grupnim sportovima, a kod osoba koje se bave individualnim aktivnostima angažiranje u fizičkim aktivnostima vide kao nadoknadu za povećan unos kalorija kroz alkohol, ili čak kao pokušaj anuliranja negativnog efekta koji konzumirani alkohol ima na zdravlje. Leasure i Neighbors (2014) navode da je povezanost između konzumacije alkoholnih pića i fizičke aktivnosti kod pojedinaca koji su skloniji ponašanju koje uključuje prisutnost nagrade direktno povezana s aktivnostima prefrontalnog korteksa. Kao i svako drugo nagrađujuće ponašanje, vježbanje i konzumacija alkoholnih pića izazivaju jednake cirkularne neurološke aktivnosti, a zbog navedenog preklapanja u mozgovnim aktivnostima, iskustvo vježbanja može direktno utjecati na konzumaciju alkoholnih pića (Nestler, 2005).

Sportski psiholozi predlažu kako mnogi sportaši konzumiraju alkoholna pića kao sredstvo koje im pomaže u suočavanju sa stresom zbog učestalih sportskih natjecanja koja kod njih izazivaju napetost kroz dulje vrijeme i zahtjevaju psihičko i fizičko savladavanje izazova, dok drugi teoretičari navode da sportaši doživljavaju značajan pritisak od strane svoje sportske ekipe i trenera na konzumaciju alkoholnih pića da bi se bolje upoznali i

učvrstili odnose u ekipi (O'Brien i sur., 2007). Wilson i suradnici (2004) istraživali su razloge za konzumaciju alkoholnih pića kod studenata i dobili su različite rezultate ovisno o spolu i sportskom angažmanu. Sportaši i muški sudionici općenito bili su skloniji konzumirati alkoholna pića zbog socijalnih razloga i želje da se opiju, dok su sportašice bila najmanje sklone konzumirati alkoholna pića zbog navedenih razloga. Također, utvrdili su statistički značajnu povezanost učestalosti konzumacije alkoholnih pića s ciljem suočavanja s problemima kod svih studenata osim kod muških sportaša.

Velikom brojem istraživanja motivi za konzumaciju alkoholnih pića pokazali su se značajnim prediktorima štetne uporabe alkohola na općoj populaciji kao i kod studenata sportskih fakulteta (Doumas i Midgett, 2015, Pitts, 2017). Motivi za konzumaciju alkoholnih pića predstavljaju razloge za konzumaciju alkoholnih pića, uključujući i specifične razloge za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša (Pitts, 2017). Carpenter i Hasin (1998) navode da se motivi za konzumaciju alkoholnih pića mogu objasniti kao subjektivan okvir donošenja odluke o konzumaciji alkoholnih pića kod pojedinaca ovisno o individualnom iskustvu, situaciji i očekivanjima tih pojedinaca. Cooper (1994) navodi kako osobe konzumiraju alkoholna pića da bi postigli željeni ishod te je predložio model motiva za konzumaciju alkoholnih pića s dvije dimenzije, s obzirom na izvor motiva (internalni ili eksternalni) i valenciju (pozitivnu ili negativnu), a model sadrži četiri specifična motiva: 1. motiv suočavanja (internalni izvor i negativno potkrepljenje – pije s ciljem suočavanja s negativnim doživljavanjima i stanjima), 2. motiv konformiranja (eksternalni izvor i negativno potkrepljenje – pije da bi se izbjegla mogućnost izbacivanja iz poželjne socijalne grupe), 3. motiv podizanja raspoloženja (internalni izvor i pozitivno potkrepljenje – pije da bi se povećala pozitivna stanja i doživljavanja) i 4. socijalni motiv (eksternalni izvor i pozitivno potkrepljenje – pije da bi se povećala ugodnost socijalnih situacija). Ovakva struktura utvrđena je u istraživanjima na općoj populaciji (Pitts, 2017), kao i istraživanjem među studentima koji su se bavili sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnošću (Rockafellow i Saules, 2006). U istraživanju Rockafellow i Saules (2006) na sportašima, povezanost konzumacije alkoholnih pića ovisila je o izvoru motivacije s obzirom na intrinzičnost i ekstrinzičnost te vrsti sporta s kojim su se bavili. Studenti koji su bili ekstrinzično motivirani, osobito oni koji su se bavili timskim aktivnostima, češće su konzumirali alkoholna pića od studenata koji su bili intrinzično motivirani za sudjelovanje u sportskim aktivnostima.

Motivi za konzumaciju alkoholnih pića često se definiraju u terminima osnovnog Skinnerovog operantnog ponašanja na način da su osobe motivirane konzumirati alkoholna

pića da bi ili povećale pozitivna ili uklonile negativna iskustva, pa su tako socijalni motivi i želja za konformiranjem pozitivno povezani s ishodom štetne uporabe alkohola, a najveće povezanosti utvrđene su za motive povećanja ugodnih osjećaja i smanjenja neugodnih osjećaja (Pitts, 2017). U istraživanjima u kojima su uspoređivani motivi kod studenata sportaša i nesportaša, studenti sportaši iskazivali su više razine socijalnih motiva (Wilson i sur., 2004) i veću povezanost motiva suočavanja i posljedica štetne uporabe alkoholnih pića (Yusko i sur., 2008, prema Pitts, 2017). Martens i suradnici (2011) navode da motivi za podizanjem raspoloženja iskazuju veću povezanost s učestalošću konzumacije alkoholnih pića dok motivi suočavanja iskazuju veću povezanost s negativnim ishodom štetne uporabe alkoholnih pića. Oni također navode da rezultati novijih istraživanja ukazuju na važnost motiva za konzumaciju alkoholnih pića (pogotovo želje za uzbuđenjem i motiva suočavanja) kao prediktora u predviđanju negativnih alkoholnih ishoda (npr. vožnja pod utjecajem alkohola i nezaštićeni spolni odnosi) među studentskom populacijom koja se bavi sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnosti.

### *1.3.1. Motivi za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša i fizički aktivnih osoba*

U nastojanju boljeg razumijevanja motiva za konzumaciju alkoholnih pića među populacijom osoba koje se bave sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnosti Martens i suradnici (2005) razvili su jedan od najnovijih koncepata među motivima za konzumaciju alkoholnih pića. U skladu s tim, konstruirana je *Skala konzumacije alkoholnih pića kod sportaša* s ciljem definiranja psihocijalnih motiva koje sportaši navode kao razlog za konzumaciju alkoholnih pića (Martens i sur., 2005). Istraživanja ovih motiva, nakon što su kontrolirani opći motivi za konzumaciju alkoholnih pića, ukazuju na pozitivnu povezanost s učestalošću konzumacije alkoholnih pića i negativnim ishodom štetne uporabe alkoholnih pića (Martens i sur., 2005). U svojem novijem radu, Martens i suradnici (2011) proveli su istraživanje u kojem su dodatno ispitali povezanost nekih osobina ličnosti s općim motivima za konzumaciju alkoholnih pića i motivima konzumacije alkoholnih pića kod sportaša, te su utvrdili pozitivnu povezanost motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša s učestalošću konzumacije alkoholnih pića, čime su objasnili dodatnih 19% varijance učestalošću konzumacije alkoholnih pića.

S obzirom da ranije navedenim istraživanjima nije posve razjašnjeno kojim mehanizmima bi se mogao objasniti fenomen povezanosti konzumacije alkoholnih pića i

bavljenja fizičkom aktivnosti, ovim istraživanjem pokušat će se utvrditi postoji li povezanost između bavljenja fizičkom aktivnosti i problematične konzumacije alkoholnih pića, ispitati povezanost motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša s problematičnom konzumacijom alkoholnih piće te ustanoviti njihov doprinos u objašnjavanju varijance problematične konzumacije alkoholnih piće. Ovim istraživanjem željeli bismo doprinijeti boljem razumijevanju ovog fenomena u kontekstu predviđanja problematične konzumacije alkoholnih pića među fizički aktivnim osobama.

## 2. CILJ I PROBLEMI

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti povezanost bavljenja fizičkom aktivnosti, u vidu rekreativnog vježbanja, s problematičnom konzumacijom alkoholnih pića i motivima za konzumaciju alkoholnih pića te motivima za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša nakon treninga kod odraslih sudionika koji se bave fizičkom aktivnosti u minimalnom trajanju od 60 minuta tjedno.

U skladu s ciljem istraživanja formulirani su sljedeći problemi:

1. Ispitati postoji li povezanost između problematične konzumacije alkoholnih pića i fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša.

*Hipoteza 1:* Postoji statistički značajna povezanost između problematične konzumacije alkoholnih pića i fizičke aktivnosti, na način da osobe koje su više fizički aktivne iskazuju više rezultate na Skali težine konzumacije alkoholnih pića.

*Hipoteza 2:* Postoji statistički značajna povezanost između problematične konzumacije alkoholnih pića s motivima za konzumaciju alkoholnih pića i motivima za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša, na način da su motivi za konzumaciju alkoholnih pića i motivi za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša značajno istaknuti kod osoba koje iskazuju više rezultate na Skali težine konzumacije alkoholnih pića.

2. Ispitati doprinos fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša u predviđanju problematične konzumacije alkoholnih pića.

*Hipoteza 3:* Postoji statistički značajan doprinos fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša u predviđanju problematične konzumacije alkoholnih pića, pri čemu se očekuje da će ukupna fizička aktivnost, motivi za konzumaciju alkoholnih pića i motivi za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša doprinijeti dodatnom objašnjenju varijance problematične konzumacije alkoholnih pića.

### 3. METODA

#### 3.1. Sudionici

U istraživanju sudjelovale su 433 osobe koje se bave sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnosti u minimalnom trajanju od sat vremena tjedno. Od ukupnog broja sudionika 253 (58.4%) bilo je ženskog, a 180 (41.6%) muškog spola. Većina sudionika su zaposleni (50.1%) ili studenti (42%), a njih 315 (72.8%) se bavi nekom fizičkom aktivnosti više od 3 sata tjedno. Dob sudionika kretala se u rasponu od 18 do 65 godina, a prosječna dob iznosila je 30 godina ( $M=29.73$ ;  $SD=9.36$ ). U Tablici 1 prikazani su dodatni podatci o sudionicima istraživanja.

Tablica 1. Prikaz broja sudionika s obzirom na spol i dob ( $N=433$ )

		N	%
Spol	M	180	41.6%
	Ž	253	58.4%
Dob	18-30	264	61.0%
	30-45	132	30.5%
	45-66	37	8.5%

#### 3.2. Instrumenti

##### 3.2.1. Upitnik sociodemografskih podataka

Upitnik sociodemografskih podataka konstruiran je za potrebe ovog istraživanja kako bi se prikupili osnovni podatci o sudionicima, a korištene su čestice koje se se odnosile na spol i dob sudionika.

##### 3.2.2. Skala težine problematične konzumacije alkoholnih pića

Za mjeru problematičnog pijenja korištena je Skala težine problematične konzumacije alkoholnih pića<sup>1</sup>, koja se u istraživanjima koristi kao brza i jednostavna metoda za mjeru problematičnog konzumiranja različitih vrsta psihoaktivnih tvari (Gossop i sur., 1995). Skala

<sup>1</sup> eng. The Severity of Dependence Scale (SDS)

sadrži 5 čestica koje su zasičene psihološkim komponentama problematične konzumacije kao što su osjećaj gubitka kontrole i osjećaj anksioznosti zbog uzimanja psihokativnih tvari. Skala se sastoji od 5 pitanja Likertovog tipa na koje se odgovara na ljestvici od 1= „*nikad/gotovo nikad*“ i „*uopće nije teško*“, do 4= „*uvijek/gotovo uvijek*“ i „*nemoguće*“: „*Jeste li u posljednjih 12 mjeseci...pomislili da je Vaše pijenje alkohola izvan Vaše kontrole?*“; „*...bili nervozni/ napeti zbog mogućnosti propuštanja pijenja alkohola?*“; „*...bili zabrinuti zbog svojeg pijenja alkohola?*“; „*...pomislili „kada bih barem mogao prestati s pijenjem alkohola?*“; i „*Koliko se Vama osobno teškim čini prestati s uzimanjem alkohola ili potpuno apstinirati od alkohola?*“. Prema Gossop i suradnici (1995) psihometrijska svojstva skale pokazala su se dobrima na više uzoraka i na različitim populacijama, a u ovom istraživanju unutarnja pouzdanost skale mjerena Cronbachovim  $\alpha$  je zadovoljavajuća ( $\alpha = .77$ ).

### 3.2.3. Upitnik motivacije za konzumaciju alkoholnih pića - DMQ-R

Upitnikom motivacije za konzumaciju alkoholnih pića (*Drinking Motives Questionnaire – DMQ-R*; Cooper, 1994) ispitani su sljedeći motivi za konzumaciju alkoholnih pića: motiv podizanja raspoloženja (npr. „*Pijem zato što je to uzbudljivo*“), motiv suočavanja (npr. „*Pijem kako bih bio samopouzdaniji i sigurniji u sebe*“), motiv konformiranja (npr. „*Pijem kako bih se uklopio među grupu koja mi se sviđa*“) i socijalni motiv (npr. „*Pijem kako bih proslavio posebne prilike sa prijateljima*“). Upitnik se sastoji od 20 čestica Likertovog tipa, sa ljestvicom od 1= „*nikada*“ do 5= „*uvijek*“. Ukupan rezultat za svaku podskalu dobiva se na način da se odgovori pripadajućih čestica zbroje i potom podijele s ukupnim brojem tvrdnji, a viši rezultati ukazuju na istaknutije motive. Prema Kuntche i suradnici (2005) unutarnja pouzdanosti cijelog upitnika mjerena Cronbachovim  $\alpha$  je zadovoljavajuća ( $\alpha = .81$ ), a u ovom istraživanju je vrlo visoka i iznosi  $\alpha = .93$ . Metrijske karakteristike podljestvica su također zadovoljavajuće i njihovi koeficijenti pouzdanosti za sve podljestvice su viši od 0.8 (Tablica 2).



Tablica 2. Prikaz koeficijena pouzdanosti podljestvica Upitnika motiva za konzumaciju alkoholnih pića (N=433)

	Cronbach's alpha
Motiv podizanja raspoloženja	.89
Motivi za konzumaciju alkoholnih pića	
Motiv suočavanja	.86
Motiv konformiranja	.82
Socijalni motiv	.88

#### 3.2.4. Baeckeov upitnik za mjerenje fizičke aktivnosti

U svrhu ispitivanja fizičke aktivnosti sudionika korišten je Baeckeov upitnik (*The Baecke questionnaire*; Baeck, Burema i Frijters, 1982). Upitnik se sastoji od 16 pitanja Likertovog tipa na koje se odgovara na ljestvici od 1= „*nikada*“ do 5= „*jako često*“ ili „*uvijek*“. Pitanja se odnose na uobičajenu fizičku aktivnost u posljednjih 12 mjeseci, a upitnik omogućava mjerenje fizičke aktivnosti u 3 područja: 1. fizička aktivnost za vrijeme radnih obaveza (npr. „*Na poslu hodate koliko često?*“), 2. sportska aktivnost (npr. „*Bavite li se sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnosti?*“) i 3. fizička aktivnost u slobodno vrijeme (npr. „*Koliko često u slobodno vrijeme gledate TV?*“). U ovom istraživanju u svrhu ispitivanja fizičke aktivnosti sudionika koristili smo mjeru za ukupnu fizičku aktivnost koja se dobiva zbrajanjem vrijednosti različitih područja fizičke aktivnosti, pri čemu veće vrijednosti ukazuju na prisutnost veće zastupljenosti fizičke aktivnosti. Upitnik je vrlo jednostavan za primjenu, a pouzdanost cijelog instrumenta je  $\alpha = 0.93$  (Florindo i Dias de Oliveira Latorre, 2003, prema Prendl, 2014). U ovom istraživanju utvrđena unutarnja pouzdanost podskala za različita područja fizičke aktivnosti iznosi  $\alpha = .77$ .

#### 3.2.5. Skala motiva za konzumaciju alkoholnih pića za sportaše

U svrhu ispitivanja motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod osoba koje se bave sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnosti korištena je *Skala motiva za konzumaciju alkoholnih pića za sportaše* (Athlete Drinking Scale, ADS; Martens i sur., 2005). Originalna skala je *back-translation* postupkom prevedena na hrvatski jezik da bi se mogla koristiti u ovom istraživanju, a razlozi za konzumaciju alkoholnih pića ispitani su pomoću tri skale motiva:

1. motiv pozitivnog potkrepljenja (npr. „*Nakon utakmice/meča/sportskog susreta, važno mi je izaći i proslaviti uz alkohol.*“), 2. motiv sportske ekipe (npr. „*Pijem jer je to dio sportske kulture.*“) i 3. motiv suočavanja povezan sa sportom (npr. „*Običavam piti više nakon loše sportske izvedbe.*“). Skala sadrži 19 čestica, a sudionici su odgovarali na ljestvici Likertovog tipa od 1 „*uopće se ne slažem*“ do 6 „*u potpunosti se slažem*“. Odgovor „*ne znam/ ne želim odgovoriti*“ također je bio ponuđen. Prijašnja istraživanja pokazala su dobre metrijske karakteristike podskala, a vrijednosti pouzdanosti mjerene Cronbachovim  $\alpha$  kretale su se od .78 do .89 (Rogers, 2010). U ovom istraživanju pouzdanost cijele skale iznosila je  $\alpha=.91$ , a u Tablici 3 prikazani su koeficijenti pouzdanosti za podskale.

*Tablica 3. Prikaz koeficijena pouzdanosti podljestvica Skale motiva za konzumaciju alkoholnih pića za sportaše (N=433)*

	Cronbach's alpha
Motiv pozitivnog potkrepljenja	.87
Motivi za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša	
Motiv sportske ekipe	.85
Motiv suočavanja povezan sa sportom	.93

### 3.3. Postupak

Za provedbu istraživanja korišten je online upitnik koji je sudionicima proslijeđen putem društvene mreže Facebook i putem postavljanja upitnika na različite sportske grupe na web stranicama forum.hr. Na Facebook-u su kontaktirane razne sportske i fitness grupe (Sportbox.hr, Kinološki Športski Klub Karlovac, Sportaši Zagreba, Insanity Hrvatska, Sparta fitness centar, Planinarski kutak...), a na forum.hr su postavljene poveznice upitnika na podgrupe: biciklizam, trčanje, planinarenje itd. Prilikom postavljanja poveznice online upitnika na Facebook i forum.hr zamoljeno je da istraživanju pristupe samo osobe koje se fizičkom aktivnosti bave u minimalnom trajanju od jednog sata tjedno. Na početnoj stranici upitnika objašnjena je svrha istraživanja, navedeno je kako je istraživanje dobrovoljno i anonimno te je napomenuto kako će podatci ostati povjerljivi i da će se koristiti isključivo u

znanstvene svrhe te da se neće analizirati na razini pojedinca. Sudionici su također upoznati s očekivanim trajanjem ispunjavanja upitnika od 10 do 15 minuta i navedeno je da od sudjelovanja mogu odustati u bilo kojem trenutku. Na kraju upute sudionike se zamolilo da odgovaraju iskreno i navedena je e-mail adresa na koju se mogu obratiti ukoliko imaju dodatnih pitanja ili ih zanimaju rezultati istraživanja. Ispred svakog upitnika korištenog u istraživanju bile su navedene detaljne upute za popunjavanje upitnika.

## 4. REZULTATI

### 4.1. Povezanost fizičke aktivnosti i problematičnog pijenja

U tablicama koje slijede prikazani su deskriptivni podaci vezani uz bavljenje fizičkom aktivnosti, učestalost konzumacije alkoholnih pića i problematično pijenje, te motive za konzumaciju alkoholnih pića i motive za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša. U Tablici 4 prikazane su učestalosti bavljenja fizičkom aktivnosti i sportom u slobodno vrijeme u posljednjih 12 mjeseci. Od ukupnog broja sudionika (N=433), 70.6% se sportom u slobodno vrijeme bavilo često i jako često. Gotovo polovica sudionika (47.6%) sportom se bavila više od 4 sata tjedno, a većina (88.7%) više od 4 mjeseca u godini.

Tablica 4. Učestalost bavljenja fizičkom aktivnosti i sportom kod sudionika (N=433)

		f	%
Sati tjedno	1-2	43	9.9
	2-3	75	17.3
	3-4	109	25.2
	>4	206	47.6
Mjeseci godišnje	<1	4	0.9
	1-2	4	0.9
	2-3	14	3.2
	3-4	27	6.2
	>4	384	88.7
Bavljenje sportom u slobodno vrijeme	Nikada	5	1.2
	Skoro nikada	10	2.3
	Ponekad	112	25.9
	Često	176	40.6
	Jako često	130	30.0

U Tablici 5 prikazani su deskriptivni podatci Baeckovog upitnika za mjerenje fizičke aktivnosti i Skale težine problematične konzumacije alkoholnih pića.

*Tablica 5. Aritmetičke sredine, standardne devijacije i totalni raspon rezultata na Baeckovom upitniku fizičke aktivnosti i Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića (N=433)*

	M	SD	TR
Ukupna fizička aktivnost	9.71	1.33	3-15
Problematično pijenje	6.12	1.90	5-20

Iz Tablice 5 vidljivo je da sudionici u prosjeku iskazuju visoku razinu ukupne fizičke aktivnosti (M=9.71), dok rezultati na Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića ukazuju kako sudionici u prosjeku ne iskazuju značajne probleme povezane s konzumacijom alkoholnih pića (M=6.12).

U Tablici 6 prikazana je učestalost konzumacije alkoholnih pića kod sudionika u posljednjih 12 mjeseci.

*Tablica 6. Učestalost konzumacije alkoholnih pića kod sudionika (N=433)*

	f	%
Učestalost konzumacije alkoholnih pića	jednom mjesečno ili rjeđe	103 23.8
	2-4 puta mjesečno	189 43.6
	2-3 puta tjedno	108 24.9
	4 puta tjedno ili više	33 7.6

Od ukupnog broja sudionika (N=433), 97.7% alkohol je konzumiralo barem jednom u posljednjih 12 mjeseci, a 76.2% sudionika konzumiralo je alkohol više nego jednom mjesečno. Trećina sudionika (32.5%) alkoholna pića konzumiralo češće nego 2-3 puta tjedno (Tablica 6).

#### *4.2. Motivi konzumacije alkoholnih pića i motivi konzumacije alkoholnih pića kod sportaša*

U Tablici 7 nalaze se deskriptivni podatci motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša.

Tablica 7. Aritmetičke sredine, standardne devijacije i totalni raspon rezultata na Upitniku motivacije za konzumaciju alkoholnih pića i Skale motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša (N=433)

		M	SD	TR
	Motiv suočavanja	8.10	3.96	5-25
Motivi za konzumaciju alkoholnih pića	Motiv konformiranja	6.34	2.63	5-25
	Motiv podizanja raspoloženja	10.86	5.33	5-25
	Socijalni motiv	13.09	5.33	5-25
Motivi za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša	Motiv pozitivnog potkrepljenja	17.42	8.27	6-54
	Motiv sportske ekipe	10.24	5.07	6-36
	Motiv suočavanja povezan sa sportom	3.64	2.11	6-18

Iz Tablice 7 vidljivo je da su kod sudionika najistaknutiji motivi za konzumaciju alkoholnih pića socijalni motiv (M=13.09) i motiv podizanja raspoloženja (M=10.86), dok je najistaknutiji motiv za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša motiv pozitivnog potkrepljenja (M=17.42). Najslabije istaknutim motivima pokazali su se motiv konformiranja i motiv suočavanja povezan sa sportom.

Kako bismo odgovorili na prvi problem ovog istraživanja, odnosno kako bismo ispitali postoji li povezanost između problematične konzumacije alkoholnih pića i fizičke aktivnosti te motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša proveli smo korelacijsku analizu (Tablica 8). Prije provođenja analize provjerili smo normalitet distribucije rezultata, što se Kolmogorov-Smirnovljevim (K-S) testom pokazalo značajnim ( $p < .000$ ). U Tablici 8 prikazani su Pearsonovi koeficijenti korelacija ukupne fizičke aktivnosti i motiva za konzumaciju alkoholnih pića te motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša.

Tablica 8. Rezultati Pearsonovih koeficijenata korelacije problematičnog pijenja, ukupne fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Problematično pijenje	1	.111*	-.136**	-.086	.423**	.345**	.401**	.369**	.382**	.287**	.283**
		.021	.005	.074	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
2. Spol		1	.124*	.069	-.026	.061	.077	.118*	.174**	.214**	.035
			.010	.153	.587	.203	.107	.014	.000	.000	.465
3. Dob			1	-.071	-.223**	-.137**	-.256**	-.343**	-.205**	-.132**	-.079
				.140	.000	.004	.000	.000	.000	.006	.099
4. Ukupna fizička aktivnost				1	.001	.004	-.044	-.059	.079	.142**	.103*
					.977	.932	.359	.226	.102	.003	.033
5. Motiv suočavanja					1	.452**	.558**	.538**	.451**	.291**	.289**
						.000	.000	.000	.000	.000	.000
6. Motiv konformiranja						1	.417**	.465**	.394**	.421**	.320**
							.000	.000	.000	.000	.000
7. Motiv podizanja raspoloženja							1	.771**	.662**	.382**	.217**
								.000	.000	.000	.000
8. Socijalni motiv								1	.614**	.359**	.192**
									.000	.000	.000
9. Motiv pozitivnog potkrepljenja									1	.625**	.419**
										.000	.000
10. Motiv sportske ekipe										1	.723**
											.000
11. Motiv suočavanja povezan sa sportom											1

Napomena: \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ ; Spol – 1=ženski, 2=muški

Kao što je vidljivo iz Tablice 8, nije utvrđena statistički značajna povezanost problematičnog pijenja i ukupne fizičke aktivnosti. Nadalje, utvrđena je statistički značajna srednje visoka povezanost problematičnog pijenja i motiva suočavanja, motiva konformiranja, motiva podizanja raspoloženja i socijalnih motiva, pri čemu sudionici koji iskazuju više rezultate na Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića iskazuju veću istaknutost svih motiva za konzumaciju alkoholnih pića. Također, utvrđena je statistički značajna niska povezanost problematičnog pijenja i motiva pozitivnog potkrepljenja, motiva sportske ekipe i motiva suočavanja povezanog sa sportom, odnosno sudionici koji iskazuju više rezultate na Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića iskazuju veću istaknutost svih motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša.

Dodatno, utvrđena je statistički značajna pozitivna i niska povezanost problematičnog pijenja i spola sudionika, te značajna niska i negativna povezanost problematičnog pijenja i dobi sudionika, pri čemu je muški spol i mlađa dob povezana s višim rezultatima na Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića.

#### *4.3. Doprinis fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša u predviđanju problematičnog pijenja*

Kako bismo odgovorili na drugi problem istraživanja, odnosno utvrdili doprinis fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša u predviđanju problematičnog pijenja, uz kontrolu spola i dobi sudionika, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. U Tablici 9 prikazani su rezultati hijerarhijske regresijske analize u predviđanju problematičnog pijenja na temelju spola, dobi, fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša.



Tablica 9. Rezultati hijerarhijske regresijske analize u predviđanju problematičnog pijenja temeljem spola, dobi, ukupne fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša

Prediktori po koracima	$\beta_i$	p	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$
Spol	.127	.008			
Dob	-.148	.002	.182	.033	.033**
Spol	.136	.005			
Dob	-.157	.001	.211	.045	.011*
Ukupna fizička aktivnost	-.107	.026			
Spol	.106	.015			
Dob	-.033	.477			
Ukupna fizička aktivnost	-.090	.036			
Motiv suočavanja	.266	.000	.501	.251	.206**
Motiv konformiranja	.144	.004			
Motiv podizanja raspoloženja	.167	.016			
Socijalni motiv	-.004	.961			
Spol	.105	.018			
Dob	-.033	.462			
Ukupna fizička aktivnost	-.106	.014			
Motiv suočavanja	.230	.000			
Motiv konformiranja	.119	.020	.525	.276	.025**
Motiv podizanja raspoloženja	.124	.088			
Socijalni motiv	-.012	.872			
Motiv pozitivnog potkrepljenja	.111	.101			
Motiv sportske ekipe	-.093	.210			
Motiv suočavanja povezan sa sportom	.182	.004			

Napomena: \*\*  $p < .01$  ; \*  $p < .05$

$R$  = koeficijent multiple korelacije

$R^2$  = postotak objašnjenje varijance kriterija na temelju prediktora

U hijerarhijskoj regresijskoj analizi, koja je prikazana u Tablici 9, u prvom koraku uvedene su sociodemografske varijable spol i dob sudionika, kao varijable koje želimo kontrolirati. One objašnjavaju 3.3% ukupne varijance problematičnog pijenja. Obje varijable pokazale su se značajnim prediktorima, na način da su muški spol i mlađa dob povezani s većom sklonosti problematičnom pijenju.

U drugom koraku analize kao prediktor uvedena je varijabla ukupna fizička aktivnost čime je objašnjeno dodatnih 1.1% varijance problematičnog pijenja, što se na razini od  $p < 0.05$  pokazalo statistički značajnom promjenom. Manja fizička aktivnost sudionika povezana je s većom sklonosti problematičnom pijenju. Varijable iz prvog koraka pokazale su se značajnim prediktorima i u ovom koraku.

U trećem koraku analize kao prediktori uvedeni su motivi za konzumaciju alkoholnih pića: motiv suočavanja, motiv konformiranja, motiv podizanja raspoloženja i socijalni motiv, čime se ukupno objašnjena varijanca problematičnog pijenja povećala za 20.6%. Najboljim prediktorom pokazao se motiv suočavanja, a osim njega, značajni prediktori iz ovog seta varijabli pokazali su se prediktori motiv konformiranja i motiv podizanja raspoloženja. Veća motiviranost suočavanjem, konformiranjem i podizanjem raspoloženja povezana je s većom sklonosti problematičnom pijenju. Varijable iz prvog i drugog koraka koje su ostale značajne i u trećem koraku analize su ukupna fizička aktivnost i spol, dok je varijabla dob izgubila značajnost.

U zadnjem, četvrtom koraku hijerahijske regresijske analize uvedeni su motivi konzumacije alkoholnih pića za sportaše kao prediktori: motiv pozitivnog potkrepljenja, motiv sportske ekipe i motiv suočavanja povezan sa sportom. Uvođenjem motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša kao prediktora u četvrtom koraku objašnjeno je dodatnih 2.5% ukupne varijance problematičnog pijenja, pri čemu se motiv suočavanja povezan sa sportom pokazao značajnim prediktorom, odnosno, veća motiviranost suočavanja povezanog sa sportom povezana je s većom sklonosti problematičnom pijenju.

Značajni prediktori u zadnjem koraku hijerahijske regresijske analize bili su spol, ukupna fizička aktivnost, motiv suočavanja i motiv konformiranja te motiv suočavanja povezan sa sportom, na način da su muški spol, manja fizička aktivnost, i veća motiviranost suočavanjem i konformiranjem te veća istaknutost motiva suočavanja povezanog sa sportom povezani s većom sklonosti problematičnom pijenju. U svim koracima analize utvrđeni su značajni koeficijenti multiple korelacije, te je pomoću svih prediktora uključenih u analizu ukupno objašnjeno 27.6% varijance varijance problematičnog pijenja (Tablica 9).

## 5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost bavljenja fizičkom aktivnosti s problematičnim pijenjem i motivima za konzumaciju alkoholnih pića te motivima za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša. Također, pokušao se istražiti doprinos fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša u objašnjavanju problematičnog pijenja.

Rezultati istraživanja pokazali su da je u posljednjih 12 mjeseci skoro polovica (47,7%) muških sudionika i 21,8% ženskih sudionica koji se redovno bave nekom fizičkom aktivnosti konzumiralo alkoholna pića češće od 2-3 puta tjedno. Dobiveni rezultati su zabrinjavajući jer novija istraživanja ukazuju da je sportska aktivnost značajno povezana s problematičnim pijenjem (Leichliter i sur., 1998, O'Brien i sur., 2007, Wechsler i sur., 1998, Lorente i sur., 2003). Lisha i Sussman (2010) napravili su pregled istraživanja koja su se bavila povezanošću sportske aktivnosti i konzumacije alkoholnih pića te navode da je u 22 od 29 istraživanja utvrđena pozitivna povezanost sportske aktivnosti i konzumacije alkoholnih pića, odnosno sudionici koji su se redovito bavili sportskim aktivnostima češće su konzumirali alkoholna pića, dok u 7 istraživanja nije pronađena ovakva vrsta povezanosti. Među tih 7 istraživanja, u 2 istraživanja pronađena je obrnuta povezanost, odnosno osobe koje su se bavile sportskim aktivnostima manje su konzumirale alkoholna pića, u 2 istraživanja nije pronađena značajna povezanost između testiranih varijabli i u preostala 3 istraživanja utvrđena povezanost je ovisila o spolu i vrsti sportske aktivnosti. S obzirom da rezultati prijašnjih istraživanja nisu jednoznačni, a nisu niti razjašnjeni pozadinski mehanizmi ove povezanosti, te imajući na umu da u Republici Hrvatskoj nije provedeno istraživanje kojim se ispitala ova vrsta povezanosti smatramo da je ovim istraživanjem dan doprinos razumijevanju ovog fenomena.

Prvi problem ovog istraživanja odnosio se na ispitivanje povezanosti između problematične konzumacije alkoholnih pića i fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša. Premda se očekivalo da će ukupna fizička aktivnost biti značajno povezana s problematičnim pijenjem, na način da će sudionici koji su više fizički aktivni postizati više rezultate na Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića, dobiveni rezultati nisu potvrdili očekivanja te nije utvrđena statistički značajna povezanost problematičnog pijenja i ukupne fizičke aktivnosti. Dobiveni rezultati odgovaraju rezultatima istraživanja koje su proveli Kendzor i suradnici (2008), u

kojem je ispitivana efikasnost fizičke aktivnosti u tretmanu problematične konzumacije alkoholnih pića, ali nije utvrđen značajan učinak fizičke aktivnosti na ishod tretmana. Također, slični rezultati utvrđeni su u istraživanju Overman i Terry (1991) u kojem se ispitala razlika u učestalosti konzumacije i stavovima prema konzumaciji alkoholnih pića studenata sportaša i nesportaša te nije utvrđena značajna razlika između sudionika. Navedeni rezultati dovode u pitanje korištenje fizičke aktivnosti u tretmanu problematičnog pijenja te ne odgovaraju rezultatima novijih istraživanja. Tako se npr. u rezultatima velikog broja istraživanja navodi učinak bavljenja sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnosti kao zaštitog čimbenika u problematičnim ponašanjima kao što je štetna uporaba alkoholnih pića (Pate i sur., 2000), dok je u drugim istraživanjima utvrđena pozitivna povezanost fizičke aktivnosti i problematičnog pijenja, na način da fizički aktivnije osobe postižu više rezultate na mjerama problematičnog pijenja (Brenner i Swanik, 2007, Martens i sur., 2005). Dodatno, u istraživanju karakteristika sportaša povezanih s problematičnim pijenjem kod studenata iz Francuske koji su studirali na sportskim fakultetima ili nekim drugim fakultetima utvrđeno je da rezultati ovise o spolu sudionika. Studentice sportskih fakulteta postizale su niže rezultate na upitniku problematičnog pijenja od studentica koje su studirale na nekim drugim fakultetima, dok kod studenata nisu pronađene značajne razlike (Martha i sur., 2009). S druge strane, u istraživanju Partington i suradnici (2013) viši angažman u sportskim aktivnostima bio je povezan s višim rezultatima na skali problematičnog pijenja. Također, u longitudinalnom istraživanju na adolescentima, sudionici koji su iskazivali veći angažman u sportskim aktivnostima u prosjeku su iskazivali značajno veći rast učestalosti problematičnog pijenja godinu dana kasnije (Mays i sur., 2010). Moguće objašnjenje za različite nalaze mogli bi dati rezultati istraživanja O'Briena i suradnika (2007) u kojem je ustanovljen kurvilinearan odnos sportske aktivnosti i problematičnog pijenja, pri čemu je za osobe koje su bile najmanje angažirane u sportske aktivnosti i za osobe koji su bili najviše angažirane utvrđena negativna povezanost sa problematičnim pijenjem, a za osobe srednjeg angažmana utvrđena je pozitivna povezanost, odnosno, osobe koje su bile angažirane u sportske aktivnosti srednje razine, iskazivale su više rezultate na skali problematičnog pijenja. Kako bismo pokušali razjasniti ovaj kompleksni fenomen, u prvom problemu ovog istraživanja uvrstili smo i varijable koje se odnose na motivaciju za konzumaciju alkoholnih pića i motivaciju za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša. Očekivalo se da će rezultati na Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića biti značajno povezani s motivima za konzumaciju alkoholnih pića i motivima za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša, na način da će motivi za konzumaciju alkoholnih pića i motivi za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša biti značajno istaknuti kod

sudionika koji iskazuju više rezultate na Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića. Dobiveni rezultati odgovaraju očekivanjima i rezultatima prijašnjih istraživanja (Martens i sur., 2005, O'Brien i sur., 2007, Pitts, 2017). Utvrđena je značajna pozitivna povezanost problematičnog pijenja i svih motiva za konzumaciju alkoholnih pića, pri čemu sudionici koji iskazuju više rezultate na Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića iskazuju veću istaknutost motiva za konzumaciju alkoholnih pića. Također, utvrđena je značajna pozitivna povezanost problematičnog pijenja i svih motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša, odnosno sudionici koji iskazuju više rezultate na Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića iskazuju veću istaknutost motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša. Najistaknutije povezanosti motiva za konzumaciju alkoholnih pića i problematičnog pijenja pokazao se motiv suočavanja kao opći motiv za konzumaciju alkoholnih pića i motiv pozitivnog potkrepljenja kao motiv za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša. Dobiveni rezultati u skladu su s rezultatima istraživanja Yusko i suradnika (2008) u kojem su studenti nesportaši iskazivali veću istaknutost motiva za konzumaciju alkoholnih pića od studenata sportaša, ali su studenti sportaši iskazivali značajno veću povezanost motiva podizanja raspoloženja i motiva suočavanja s problematičnim pijenjem od studenata nesportaša. Motivi za konzumaciju alkoholnih pića često se definiraju u terminima osnovnog Skinnerovog operantnog ponašanja, na način da su osobe motivirane konzumirati alkoholna pića kako bi ili povećale pozitivna ili uklonile negativna iskustva. To se potvrđuje istraživanjima u kojima su utvrđene najveće povezanosti štetne uporabe alkoholnih pića s motivima povećanja ugodnih osjećaja i smanjenja neugodnih osjećaja (Martens i sur, 2011). Prijašnja istraživanja u kojima se ispitala povezanost problematičnog pijenja i motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša provedena su uglavnom na populacijama studenata sportaša, te postoji mogućnost da studenti sportaši doživljavaju veću razinu stresa zbog akademskih i sportskih izazova te iz tog razloga iskazuju više motive suočavanja, odnosno motivirani su konzumirati alkoholna pića kao način suočavanja sa stresom. I u ovom istraživanju motiv suočavanja pokazao se najistaknutijim motivom uz nešto manje istaknute motive podizanja raspoloženja i pozitivnog potkrepljenja. Imajući na umu sve navedeno, rezultati ovog i prijašnjih istraživanja ukazuju na vrijednost nalaza vezanih uz motive za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša na populaciji osoba koje se bave nekom fizičkom aktivnosti ili sportom u svrhu otkrivanja problematičnog pijenja.

Drugi problem ovog istraživanja odnosio se na ispitivanje doprinosa spola, dobi, fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića te motiva za konzumaciju

alkoholnih pića kod sportaša u predviđanju problematičnog pijenja. Utvrđen je značajan doprinos spola, ukupne fizičke aktivnosti, motiva suočavanja, motiva konformiranja i motiva suočavanja povezanog sa sportom u predviđanju problematičnog pijenja na način da su muški spol, manja fizička aktivnost i veća motiviranost suočavanjem i konformiranjem te veća istaknutost motiva suočavanja povezanog sa sportom povezani s većom sklonosti problematičnom pijenju.

Velikim brojem istraživanja muški spol pokazao se značajnim prediktorom u objašnjenju povezanosti štetne uporabe alkoholnih pića i fizičke aktivnosti (Lorente i sur., 2003). S druge strane, u istraživanju Lisha i suradnika (2011) utvrđena je značajna povezanost štetne uporabe alkoholnih pića za oba spola kod sudionika koji se bave srednje intenzivnim fizičkim aktivnostima, iako su za muški spol utvrđene više povezanosti. I u ovom istraživanju utvrđeno je da su muški sudionici koji se bave sportom ili nekom fizičkom aktivnosti skloniji problematičnom pijenju. Nadalje, varijabla dob, iako značajna u prvim koracima analize, na način da je mlađa dob povezana s većom sklonosti problematičnom pijenju, uvođenjem motiva za konzumaciju alkoholnih pića izgubila je na svojoj značajnosti. Leasure i suradnici (2015) navode da je u novijim istraživanjima, u kojima se testirala povezanost konzumacije alkoholnih pića i fizičke aktivnosti, utvrđen moderatorski učinak spola i dobi, a Lisha i suradnici (2011) dodatno navode da je štetna uporaba alkohola sve učestalija među mladima, pogotovo među studentima i mladim osobama koje se bave sportskim aktivnostima. To objašnjavaju time da se mlađi sportaši angažiraju u više socijalnih situacija i češće su aktivni u zajedničkim fizičkim aktivnostima, za razliku od starijih sportaša koji uglavnom vježbaju sami i angažiraju se u puno manje socijalnih situacija koje bi mogle biti povezane s problematičnim pijenjem.

Leasure i suradnici (2015) navode da je povezanost fizičke aktivnosti i konzumacije alkoholnih pića utvrđena velikim brojem istraživanja na populaciji studenata i na općoj populaciji, te da o robustnosti tih nalaza možemo govoriti jer su jednaki rezultati utvrđeni u istraživanjima koja su koristila različite mjere za konzumaciju alkoholnih pića (npr. učestalost konzumacije, količina konzumacije, učestalost konzumacije tokom tjedna/mjeseca, štetna uporaba alkoholnih pića, opijanje, problematično pijenje itd.) i različite mjere fizičke aktivnosti (npr. razni upitnici fizičke aktivnosti). Hijerarhijskom regresijskom analizom u drugom koraku utvrdili smo značajnu povezanost ukupne fizičke aktivnosti i problematičnog pijenja, no naši rezultati pokazuju da su sudionici koji su više fizički aktivni manje skloni problematičnom pijenju. Dobiveni rezultati odgovaraju rezultatima longitudinalnog istraživanja u kojem je ispitivana povezanost fizičke aktivnosti i problematičnog pijenja kod

blizanaca od adolescencije do rane odrasle dobi. U navedenom istraživanju također je utvrđena negativna povezanost fizičke aktivnosti i problematičnog pijenja, odnosno sudionici koji su bili manje fizički aktivni od početka do kraja provođenja istraživanja iskazivali su veću sklonost problematičnom pijenju u ranoj odrasloj dobi od fizički aktivnijih sudionika (Korhonen i sur., 2009).

Nadalje, u trećem i četvrtom koraku uvedeni su motivi za konzumaciju alkoholnih pića i motivi za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša te su, uz spol i ukupnu fizičku aktivnost, značajno doprinijeli objašnjenju problematičnog pijenja. Najboljim prediktorima pokazali su se motiv suočavanja, motiv konformiranja te motiv suočavanja povezan sa sportom. U velikom broju istraživanja za motiv suočavanja utvrđena je značajna povezanost s problematičnim pijenjem, a motiv suočavanja povezan sa sportom, kao ekvivalent općem motivu suočavanja, dao je dodatan doprinos u objašnjenju ove povezanosti kod sportaša jer se odnosi na suočavanje sa specifičnim izazovima povezanim sa sportom (npr. konzumacija alkoholnih pića nakon loše sportske izvedbe) (Martens i sur., 2011). U istraživanju Martens i suradnika (2008) na studentima sportašima najistaknutijim motivom također se pokazao motiv suočavanja povezan sa sportom. U kasnijem istraživanju Martens i suradnici (2011) potvrdili su značajnost povezanosti motiva pozitivnog potkrepljenja i motiva suočavanja povezanog sa sportom s problematičnim pijenjem. Ovi istraživači također navode da je za motiv pozitivnog potkrepljenja, ali ne i motiv suočavanja povezanog sa sportom utvrđena značajna povezanost s problematičnim pijenjem u analizi u kojoj se kontrolirala učestalost konzumacije alkoholnih pića. S obzirom na navedeno, ovi istraživači predložili su da bi se ovakva saznanja mogla i trebala koristiti u prevenciji konzumacije alkoholnih pića kod sportaša, s obzirom da sportaši koji iskazuju istaknutost motiva suočavanja te motiva suočavanja povezanog sa sportom iskazuju sklonost problematičnom pijenju, što je potvrđeno i ovim istraživanjem.

Ovim istraživanjem dan je doprinos razumijevanju problematične konzumacije alkoholnih pića s obzirom na fizičku aktivnost sudionika, te je dan doprinos razumijevanju ovih povezanosti s obzirom na motive za konzumaciju alkoholnih pića i motive za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša. Uzevši u obzir da je pregledom literature u 22 istraživanja koja su se bavila ovim fenomenom utvrđena pozitivna povezanost, odnosno sudionici koji su se redovito bavili nekim sportskim aktivnostima češće su konzumirali alkoholna pića, dok u 2 istraživanja nije pronađena značajna povezanost između ispitivanih varijabli, i dalje postoje otvorena pitanja koja je potrebno dodatno istražiti. Važno je ispitati koji su to pojedinci koji su motivirani baviti se fizičkim aktivnostima, a ujedno iskazuju

sklonost problematičnom pijenju. Koliko nam je poznato, u Hrvatskoj ovaj problem u dosadašnjim istraživanjima nije ispitivan, stoga smatramo da postoji potreba za dodatnim angažmanom s ciljem dodatnog razjašnjavanja ove povezanosti.

### *5.1. Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja*

Provedeno istraživanje ima nekoliko nedostataka koje je potrebno spomenuti. Prvi nedostatak vezan je uz način prikupljanja podataka. Poveznica od istraživanja postavljena je na različite Facebook grupe i sportske portale, stoga je uzorak sudionika bio prigodan i neprobabilistički. Također, istraživanje je provedeno online putem, stoga se nije moglo kontrolirati jesu li isti sudionici ispunili upitnik više od jednom, te jesu li pažljivo odgovarali na pitanja. Preporučljivo bi bilo ponoviti istraživanje s prisutnošću istraživača tijekom ispunjavanja upitnika. Osim navedenog, od sudionika se tražilo da se prisjete učestalosti bavljenja fizičkom aktivnosti te učestalosti konzumacije alkoholnih pića u zadnjih 12 mjeseci, što je moglo biti podložno pogrešnoj procjeni. U budućim istraživanjima preporučljivo bi bilo da sudionici vode dnevnik aktivnosti kako bismo bili sigurni u točnost navedenih podataka. Dodatno, sudionici su bili brojčano neujednačeni prema spolu i dobi, stoga je interpretaciju nalaza istraživanja vezanih uz varijablu spol i dob potrebno uzeti s dozom opreza.

Prijedlog za buduća istraživanja je da se identificiraju sportske aktivnosti prema vrsti, timski i individualni sportovi te prema angažmanu, profesionalni i rekreativni sportovi, u svrhu dodatnog uvida u pozadinske čimbenike za koje je moguće da utječu na istraživane povezanosti. Također, predlažemo da se u svrhu rasvjetljavanja ovih povezanosti uvrsti mjera motiva za bavljenje fizičkom aktivnosti, te psiholoških osobina sudionika kao što su npr. osobine ličnosti. Možemo pretpostaviti da je povezanost fizičke aktivnosti i problematičnog pijenja ovisna o socioekonomskim faktorima i kulturi populacije, što bi u budućim istraživanjima trebalo dodatno provjeriti, no naši rezultati ukazuju na vrijednost motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša kao važnih varijabli u objašnjavanju problematičnog pijenja kod osoba koje se bave sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnosti.



## 6. ZAKLJUČAK

1. Ispitana je povezanost problematične konzumacije alkoholnih pića i fizičke aktivnosti, te povezanost problematične konzumacije alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića te motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša. Nije utvrđena statistički značajna povezanost problematične konzumacije alkoholnih pića i fizičke aktivnosti. Uvrđena je značajna povezanost motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša s problematičnim pijenjem, pri čemu sudionici koji postižu više rezultate na Skali težine problematične konzumacije alkoholnih pića iskazuju veću istaknutost motiva za konzumaciju alkoholnih pića i motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša. Najistaknutijim motivima učestalosti konzumacije alkoholnih pića pokazali su se motiv suočavanja i motiv pozitivnog potkrepljenja. Rezultati prvog problema ovog istraživanja djelomično su u skladu s postavljenim hipotezama.

2. Ispitan je doprinos spola, dobi, fizičke aktivnosti, motiva za konzumaciju alkoholnih pića te motiva za konzumaciju alkoholnih pića kod sportaša u predviđanju problematičnog pijenja. Utvrđen je značajan doprinos spola, fizičke aktivnosti, motiva suočavanja, motiva konformiranja i motiva suočavanja povezanog sa sportom u predviđanju problematičnog pijenja na način da su muški spol, manja fizička aktivnost i veća motiviranost suočavanjem i konformiranjem te veća istaknutost motiva suočavanja povezanog sa sportom povezani s većom sklonosti problematičnom pijenju. Najznačajnim prediktorima za predviđanje problematičnog pijenja pokazali su se motiv suočavanja i motiv suočavanja povezan sa sportom, a pomoću svih prediktora uključenih u analizu ukupno je objašnjeno 27.6% varijance varijance problematičnog pijenja. Dobiveni rezultati djelomično su u skladu s postavljenom hipotezom, s obzirom da je utvrđeno da je manja fizička aktivnost povezana s većom sklonosti problematičnom pijenju.



## LITERATURA

- Abbey, A., Smith, M.J. i Schott, R.O. (1993). The relationship between reasons for drinking alcohol and alcohol consumption: an interactional approach. *Addictive Behaviors*, 18, 659-670.
- Baecke, J.A., Burema, J. i Frijters, J.E.R. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36, 936-942.
- Barnes, M. J. (2014). Alcohol: impact on sports performance and recovery in male athletes. *Sports Medicine*, 44(7), 909-919.
- Bešter, M. (2016). *Alkoholizam kod mladih*. Završni rad. Varaždin: Sveučilište Sjever.
- Brenner, J. i Swanik, K. (2007). High-risk drinking characteristics in collegiate athletes. *Journal of American college health*, 56(3), 267-272.
- Carpenter, K. M. i Hasin, D. S. (1998). Reasons for drinking alcohol: Relationships with DSM IV alcohol diagnoses and alcohol consumption in a community sample. *Psychology of Addictive Behaviors*, 12, 168-184.
- Cooper, M. L. (1994). Motivations for alcohol use among adolescents: Development and validation of a four-factor model. *Psychological Assessment*, 6(2), 117-128.
- Dekalić, N. (2008). Alkoholizam kod adolescenata u Samoboru. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 4(16).
- Despotović, M., Despotović, M., Đukić Dejanović, S., Janković, S., Ilić, B., Arsić, S. i Talevska, V. (2013). Zloupotreba psihoaktivnih supstanci među adolecentima. *Substance abuse*, 10(4), 146-156.
- Doumas, D. M., i Midgett, A. (2015). Ethnic differences in drinking motives and alcohol use among college athletes. *Journal of College Counseling*, 18(2), 116-129.
- El-Sayed, M. S., Ali, N. i Ali, Z. E. S. (2005). Interaction between alcohol and exercise. *Sports Medicine*, 35(3), 257-269.
- Ford, J. A. (2007). Substance use among college athletes: A comparison based on sport/team affiliation. *Journal of American College Health*, 55(6), 367-373.
- Franelić, I. P., Muslić, L., Palavra, I. R., Jovičić, D., Markelić, M. i Milanović, S. M. (2016). Zajednička akcija za smanjenje štete povezane s alkoholom. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 12(47), 2-6.
- French, M.T., Popovici, I. i Maclean, J.C. (2009). Do alcohol consumers exercise more? Findings from national survey. *American Journal of Health Promot*, 24(1), 2-10.

- Glavak Tkalić, R., Miletić, G. M. i Maričić, J. (2016). Uporaba sredstava ovisnosti u hrvatskom društvu: Istraživanje na općoj populaciji. *Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar i Ured za suzbijanje zlouporabe droga Vlade Republike Hrvatske.*
- Gossop, M., Drake, S., Griffiths, P., Hando, J., Powis, B., Hall, W. i Strang, J. (1995). The Severity of Dependence Scale (SDS): psychometric properties of the SDS in English and Australian samples of heroin, cocaine and amphetamine users. *Addiction*, 88, 1617-1626.
- Granville-Chapman, J.E., Yu, K. i White, P.D. (2001). A follow-up survey of alcohol consumption and knowledge in medical students. *Alcohol & Alcoholism*, 36(6), 540-543.
- Green, K., Nelson, T. F. i Hartmann, D. (2014). Binge drinking and sports participation in college: Patterns among athletes and former athletes. *International review for the sociology of sport*, 49(3-4), 417-434.
- Habgood, R., Casswell, S., Pledger, M. i Bhatta, K. (2001). Drinking in New Zealand: National Surveys Comparison 1995 and 2000. *Auckland: Alcohol & Public Health Research Unit.*
- Ham, L. S. i Hope, D. A. (2003). College students and problematic drinking: A review of the literature. *Clinical psychology review*, 23(5), 719-759.
- Horčička, T. (2016). *Alkoholizam u žena*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Medicinski fakultet.
- Kenzor, D. E., Dubbert, P. M., Olivier, J., Businelle, M. S., Grothe, K. B., i Path Investigators (2008). The influence of physical activity on alcohol consumption among heavy drinkers participating in an alcohol treatment intervention. *Addictive behaviors*, 33(10), 1337-1343.
- Korhonen, T., Kujla, U.M., Rose, R.J. i Kaprio, J. (2009). Physical activity in adolescence as a predictor of alcohol and illicit drug use in early adulthood: a longitudinal population-based twin study. *Twin research and human genetics*, 12(3), 261-268.
- Kuntche, E., Knibbe, R., Gmel, G. i Engels, R. (2005). Why do young people drink? A review of drinking motives. *Clinical Psychology Review*, 25(7), 841-861.
- Leasure, J. L. i Neighbors, C. (2014). Impulsivity moderates the association between physical activity and alcohol consumption. *Alcohol*, 48(4), 361-366.
- Leasure, J. L., Neighbors, C., Henderson, C. E. i Young, C. M. (2015). Exercise and alcohol consumption: what we know, what we need to know, and why it is important. *Frontiers in psychiatry*, 6, 156.
- Leichliter, J.S., Meilman, P.W., Presley, C.A. i Cashin, J.R. (1998). Alcohol use and related consequences among students with varying levels of involvement in college athletics. *The American Journal of College Health*, 46, 257-267.

- Lisha, N. E., Martens, M. i Leventhal, A. M. (2011). Age and gender as moderators of the relationship between physical activity and alcohol use. *Addictive Behaviors*, 36(9), 933-936.
- Lisha, N.E., Sussman, S. (2010). Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: A review. *Addictive Behaviors*, 35(5), 399-407.
- Lolić, V., Nešić, M., Srdić, V. i Fratrić, F. (2012). Životne navike i sportsko-rekreativne aktivnosti studenata univerziteta "Apeiron" Banja Luka. *Sportske navike i zdravlje* 2(1), 50-59.
- Lorente, F. O., Peretti-Watel, P., Griffet, J. i Grélot, L. (2003). Alcohol use and intoxication in sport university students. *Alcohol and Alcoholism*, 38(5), 427-430.
- Martens, M. P., Labrie, J. W., Hummer, J. F. i Pedersen, E. R. (2008). Understanding sport-related drinking motives in college athletes: Psychometric analyses of the Athlete Drinking Scale. *Addictive behaviors*, 33(7), 974-977.
- Martens, M. P., Pedersen, E. R., Smith, A. E., Stewart, S. H. i O'Brien, K. (2011). Predictors of alcohol-related outcomes in college athletes: The roles of trait urgency and drinking motives. *Addictive Behaviors*, 36(5), 456-464.
- Martens, M. P., Watson, I. I., Jack, C., Royland, E. M. i Beck, N. C. (2005). Development of the athlete drinking scale. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(2), 158.
- Martha, C., Grelot, L. i Peretti-Watel, P. (2009). Participants sports characteristics related to heavy episodic drinking among French students. *International Journal of Drug Policy*, 20(2), 152-160.
- Mays, D., DePadilla, L., Thompson, N. J., Kushner, H. I. i Windle, M. (2010). Sports participation and problem alcohol use: A multi-wave national sample of adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 38(5), 491-498.
- McDuff, D. R. i Baron, D. (2005). Substance use in athletics: a sports psychiatry perspective. *Clinics in sports medicine*, 24(4), 885-897.
- McNaughton, L. i Preece, D. (1986). Alcohol and its effects on sprint and middle distance running. *British journal of sports medicine*, 20(2), 56-59.
- Moore, M. J. i Werch, C. (2008). Relationship between vigorous exercise frequency and substance use among first-year drinking college students. *Journal of American college health*, 56(6), 686-690.
- Nestler, E. J. (2005). Is there a common molecular pathway for addiction?. *Nature neuroscience*, 8(11), 1445.
- O'Brien, K. S., Ali, A., Cotter, J. D., O'shea, R. P. i Stannard, S. (2007). Hazardous drinking in New Zealand sportspeople: level of sporting participation and drinking motives. *Alcohol & Alcoholism*, 42(4), 376-382.
- O'Brien, C. P. i Lyons, F. (2000). Alcohol and the athlete. *Sports Medicine*, 29(5), 295-300.

- O'Malley, P.M. i Johnston, L.D. (2002). Epidemiology of alcohol and other drug use among American college students. *Journal of Studies on Alcohol Supplement*, 14, 23-39.
- Overman, S. J. i Terry, T. (1991). Alcohol use and attitudes: A comparison of college athletes and nonathletes. *Journal of Drug Education*, 21(2), 107-117.
- Partington, S., Partington, E., Heather, N., Longstaff, F., Allsop, S., Jankowski, M. i Gibson, A. S. C. (2013). The relationship between membership of a university sports group and drinking behaviour among students at English Universities. *Addiction Research & Theory*, 21(4), 339-347.
- Pate, R. R., Heath, G. W., Dowda, M. i Trost, S. G. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American journal of public health*, 86(11), 1577-1581.
- Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S. i Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 154(9), 904-911.
- Pitts, M. (2017). *Athlete Alcohol Use and Alcohol-Related Consequences: The Role of Drinking Motives*. Las Vegas: University of Nevada.
- Prendl, D. (2014). *Odnos kvalitete života i tjelesne aktivnosti u funkciji dobi*. Diplomski rad. Sveučilište u Osijeku: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
- Rockafellow, B. D. i Saules, K. K. (2006). Substance use by college students: The role of intrinsic versus extrinsic motivation for athletic involvement. *Psychology of addictive behaviors*, 20(3), 279.
- Rogers, A.M. (2010). *The influence of social norms on athletes' alcohol-related decision making for others*. Unpublished master's thesis. Winston-Salem: Faculty of Wake Forest University.
- Sokolar, J. (2016). *Etiologija alkoholizma*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Medicinski fakultet.
- Sønderlund, A. L., O'Brien, K., Kremer, P., Rowland, B., De Groot, F., Staiger, P. i Miller, P. G. (2014). The association between sports participation, alcohol use and aggression and violence: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, 17(1), 2-7.
- Uvodić-Đurić, D. (2007). *Mladi i alkohol*. Čakovec: Autonomni centar ATC.
- Uvodić-Đurić, D. Bacinger Klobučarić, B. i Kutnjak Kiš, R. (2012). Savjetovanište za alkoholom uzrokovane probleme i alkoholizam u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 32, 126-36.
- Wechsler, H., Dowdall, G.W., Maenner, G., Gledhill-Hoyt, J. i Lee, H. (1998). Changes in binge drinking and related problems among American college students between 1993 and 1997 Results of the Harvard school of Public Health College Alcohol Study. *Journal of American college health*, 47(2), 57-68.

- Westerterp, K. R., Meijer, E. P., Goris, A. H. i Kester, A. D. (2004). Alcohol energy intake and habitual physical activity in older adults. *British journal of nutrition*, 91(1), 149-152.
- Wilson, G. S., Pritchard, M. E. i Schaffer, J. (2004). Athletic status and drinking behavior in college students: The influence of gender and coping styles. *Journal of American College Health*, 52(6), 269.
- World Health Organization - WHO (2014). *Global status report on alcohol and health*. Ženeva: World Health Organization.
- Yusko, D.A., Buckmann, J.F., White, H.R. i Pandina, R.J. (2008). Risk for excessive alcohol use and drinking-related problems in college student athletes. *Addictive Behaviours*, 33, 1546-1556.
- Žuškin, E., Jukić, V., Lipozenčić, J., Matošić, A., Mustajbegović, J., Turčić, N. i Bubaš, M. (2006). Ovisnost o alkoholu—posljedice za zdravlje i radnu sposobnost. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 57(4), 413-426.