

Branka R. Matković¹

Antonela Nedić¹

Vesna Alikaljić²

Mario Jurković³

Andro Matković⁴

¹Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

²Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

³Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

⁴KHL Medveščak, Zagreb

Izvorni znanstveni rad

KONZUMACIJA ALKOHOLA KOD SPORTSKIH TRENERA

Nikotin, alkohol i prekomjerna tjelesna masa prepoznati su od strane Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) kao rizični faktori odgovorni za znatan udio od vodećih uzroka bolesti i smrti (2002.). Pravilnim prepoznavanjem i intervencijom te usvajanjem akcija na globalnoj razini može se puno učiniti na smanjenju udjela ovih zdravstvenih rizika u sveukupnom morbiditetu i mortalitetu.

Konzumacija alkohola stoljećima je prisutna u svjetskoj populaciji, ali različiti pozitivni kao i negativni učinci konzumacije su zamijećeni tek nedavno (Rehm i sur, 2001.). U zadnjih je desetak godina uočen porast konzumacije alkohola, pogotovo u zemljama u razvoju, uzrokujući brojne zdravstvene, ali i socijalne probleme. U svjetskim razmjerima, alkohol je odgovoran za smrt 1,8 milijuna ljudi, direktno je povezan s problemima intoksikacije i ovisnosti, a smatra se da uzrokuje i 20-30% karcinoma jednjaka, ciroza jetre, karcinoma jetre, samoubojstava, epilezija i prometnih nesreća (WHO, 2002.).

Cilj ovog istraživanja bio je utvrđivanje navika vezanih uz konzumaciju alkohola kod hrvatskih sportskih trenera.

METODE ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je provedeno na uzorku 209 sportskih trenera različitih sportskih disciplina. Ispitanici su anonimno ispunili anketu vezanu uz konzumaciju alkohola. Primijenjen je upitnik AUDIT koji se koristi za utvrđivanje ovisnosti o alkoholu. Neposredno prije ispunjavanja upitnika ispitanicima je objašnjen cilj rada, način ispunjavanja upitnika te na koji se način štite njihovi podaci. U istraživanju su sudjelovali samo treneri koji su svojevrijem prihvatili testiranje. Podaci prikupljeni anketom analizirani su statističkim programskim paketom STATISTICA te su

utvrđene frekvencije pojedinih odgovora te aritmetička sredina i standardna devijacija procjene ovisnosti.

REZULTATI I RASPRAVA

U tablici 1. prikazani su osnovni deskriptivni parametri (aritmetička sredina i standardna devijacija) uzorka te ovisnosti procijenjene AUDIT upitnikom.

U ukupnom uzorku anketiranih trenera bilo je 56 žena i 147 muškarca. Žene su u prosjeku bile u dobi od 24,3 godine, a muškarci nešto stariji, prosječno 27,1 godina. Ispitani treneri oba spola najviše konzumiraju vino i pivo, s time da kod žena dominira vino, a kod muškaraca pivo. Slatka alkoholna pića (likeri) nisu uobičajena, a žestoka pića konzumira manji broj trenera.

Tablica 1. Osnovni deskriptivni parametri ($AS \pm SD$) dobi i AUDIT vrijednosti

	Žene	Muškarci
Dob (godine)	24,27 ± 4,19	27,12 ± 6,99
AUDIT	4,55 ± 0,48	5,76 ± 0,33

AUDIT upitnik široko je rasprostranjen i koristi se u ispitavanjima široke populacije za utvrđivanje navike konzumiranja alkohola i ocjenu ovisnosti s jednakom uspješnošću kod žena i muškaraca (Aalto i sur., 2009.). Na osnovi 10 pitanja s odgovorima koji se različito boduju (od 0 do 4) u konačnici se izračunava indeks čija vrijednost otkriva postojanje eventualne ovisnosti o alkoholu ili rizika. Zbroj 8 ili više ukazuje na postojanje štetne i opasne navike konzumiranja alkohola. Analiza pojedinačnih odgovora naravno daje još pouzdanije i detaljnije podatke o navikama testirane osobe.

Prosječne vrijednosti ukupnog AUDIT-zbroja ispitanih trenera značajno su ispod granice od osam bodova što jasno pokazuje da većina trenera nema problema s alkoholom. Međutim, raspon u kojem se kreće AUDIT pokazuje da ima i trenera kojima alkohol predstavlja problem. Kod žena samo su četiri ispitanice iznad granične vrijednosti (AUDIT 11, 14 i 23), dok je kod muškaraca čak 21% ispitanika iznad granice 8 (AUDIT od 9 do 26). Kada se detaljnije pogledaju frekvencije pojedinih odgovora može se zaključiti da je većina trenera koji se nalaze iznad granične vrijednosti 8 bodove dobila u okviru prvih pitanja AUDIT upitnika (Koliko često konzumirate alkoholna pića? Koliko pića uobičajeno popijete pijete alkohol? i Koliko često popijete 6 ili više pića jednom prilikom?) što upućuje na rizično ponašanje vezano uz alkohol, ali je manji broj onih koji su veći broj bodova skupili na pitanjima koja upućuju na

postojanje ili početnu ovisnost o alkoholu ili na pitanja koja upućuju da je šteta od alkohola već iskušana (primjerice pitanje Koliko Vam se često desilo tijekom prošle godine da se niste mogli sjetiti što se dešavalo noć prije zbog previše pića? ili Jeste li Vi ili netko drugi bili ozlijeđeni kao rezultat toga što ste previše popili?).

Vrlo dobro je poznato da veće količine alkohola imaju izuzetno štetan utjecaj na većinu organa u čovjekovi tijelu (Kasper, 2004.). Brojna su znanstvena istraživanja utvrdila postojanje odnosa u obliku slova J (*J-shaped relationship* – Gunzerath, 2004.) između konzumacije alkohola i zdravlja s najnižim mortalitetom i morbiditetom kod osoba koje piju malo ili umjereno. Umjereno pijenje podrazumijeva konzumaciju ne više od dva pića dnevno za zdravu osobu (U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture, 2000). Manji ukupni mortalitet kod osoba koje konzumiraju umjerenu količinu alkohola u vezi je uglavnom s manjim rizikom od koronarnih bolesti što istraživači povezuju s antioksidansima i antitrombotičnim tvarima prisutnim u vinu, prvenstveno crnim vinima, koje imaju potencijalni koristan učinak protiv aterotrombotičnih oboljenja ili karcinoma. Prema Klatsky i sur. (2003.) na osnovi velike studije provedene u Kaliforniji na uzorku preko 12.000 osoba utvrđeno je da je umjerena konzumacija vina povezana s najmanjim rizikom od koronarnih bolesti, ali i mortalitetom od svih uzroka. Također su utvrdili da osobe koje umjereno piju pivo ili žestoka pića također imaju manji mortalitet u odnosu na osobe koje nikad ne piju.

ZAKLJUČAK

Sportski treneri svakako su populacija sa svojim specifičnostima i zbog njihove povezanosti s igračima, posebno mladim, njihov način života i navike zaslužuje pažnju. Sport ima vrlo važnu ulogu u velikom broju zemalja širom svijeta, i iako sportaši uglavnom plijene pažnju i nose zasluge treneri su također važna karika u tom lancu i njihova edukacija na svim poljima, pa tako i vezana uz konzumaciju alkohola zasigurno će pomoći u ostvarivanju boljih rezultata.

LITERATURA

1. Aalto, M., Alho, H., Halme, J.T., Seppä, K. (2009). AUDIT and its abbreviated versions in detecting heavy and binge drinking in a general population survey. *Drug Alcohol Depend* 9;103(1-2):25-29.
2. Booyse, F.M., Parks, D.A. (2001). Moderate wine and alcohol consumption: beneficial effects on cardiovascular disease. *Thrombosis and Haemostasis*; 86: 517-528.
3. Gunzerath, L., Faden, V., Zakhari, S., Warren, K. (2004). National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism report on moderate drinking. *Alcoholism. Clinical and Experimental Research*; 28:829-847.

4. Kasper, D.L. i sur. (ur). (2004). Harrison's Principles of Internal Medicine. 16e. New York: McGraw Hill Book Company.
5. Klatsky, A.L., Friedman, G.D., Armstrong, M.A., Kipp, H. (2003). Wine, liquor, beer, and mortality. *American Journal of Epidemiology*; 158:585-595.
6. Mays, D., Thompson, N., Kushner, H.I., Mays, D.F., Farmer, D., Windle, M. (2010). Sports-specific factors, perceived peer drinking, and alcohol-related behaviors among adolescents participating in school-based sports in Southwest Georgia. *Addictive Behaviors*; 35(3):235-241.
7. Paschall, M., Lipton, R.I. (2005). Wine preference and related health determinants in a U.S. national sample of young adults. *Drug and Alcohol Dependence*; 78:339-344.
8. Rehm, J., Gutjahr, E., Gmel, G. (2001). Alcohol and all-cause mortality: a pooled analysis. *Contemporary Drug Problems*; 28:337-361.
9. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Nutrition and your health: dietary guidelines for Americans, 5th ed. Home and Garden Bulletin 2000; Nr. 23, U.S. Department of Agriculture, Washington, DC.
10. whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO_MSD_MSB_01.6a.pdf
11. World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. WHO, Geneva, Oct. 2002. <http://www.who.int/whr/2002/en>

ALCOHOL CONSUMPTION AMONG SPORTS COACHES

ABSTRACT

Sports coaches are certainly a population with specific characteristics and because of their association with the players, especially young people, their lifestyle and habits deserve attention. The aim of this study was to establish habits associated with alcohol consumption among Croatian sports coaches. The study was conducted on a sample of 209 coaches from various sports disciplines. Respondents completed an anonymous questionnaire (AUDIT questionnaire) associated with alcohol consumption. In the sample of surveyed coaches, there were 56 women and 147 men. Women's average age was 24.3 and men's average age was 27.1. The respondents of both genders consume mostly wine and beer. Average value of the total sum of AUDIT-tested coaches is significantly below the limit of eight points, which clearly shows that most coaches have no problems with alcohol. However, the range of the obtained AUDIT values shows that there are some coaches for whom alcohol is a problem.

Key words: sports coaches, alcohol, AUDIT