

# Zdravi životni stilovi studenata sestrištva i medicine: pregled opsega

## Healthy lifestyles of nursing and medical students: a scoping review

Marija Spevan<sup>1</sup>, Amir Muzur<sup>2</sup>, Helena Štrucelj<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija

<sup>2</sup>Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet

### Sažetak

Studiranje podrazumijeva razne izazove koji mogu narušiti homeostazu, a neki su od tih izazova opterećenost učenjem, želja za akademskim postignućem i studiranje uz rad. S obzirom na navedeno, kod studentske je populacije općenito važno promicati osobne zdrave navike, a kod studenata sestrištva i medicine uz to i navike promoviranja zdravog načina života. Cilj je ovog preglednog rada utvrditi kojim se mjerama procjenjuje i kojim se metodama istražuje životni stil studenata sestrištva i medicine.

Pregled opsega proveden je i dovršen 28. prosinca 2020. godine pretraživanjem baze podataka Medline/WoS. Uključeni su članci koji opisuju primarna opažajna istraživanja o zdravom životnom stilu studenata sestrištva i medicine. Od 68 identificiranih članaka, 12 ih je prihvaćeno (17,7 %) za konačnu analizu. Izrađene su kvantitativna i kvalitativna analiza podataka.

Za procjenu životnog stila koriste se upitnici i antropometrijski instrumenti, a fokus je na kriterijima zdravog načina života, kao što su učestalost tjelesne aktivnosti, indeks tjelesne mase, kvaliteta spavanja, balansirana prehrana, mentalno zdravlje i drugi. Mjere tjelesnog zdravlja u većoj su mjeri zastupljene od mjera mentalnog zdravlja. Sva su istraživanja bila presječnog tipa.

Istraživanja pokazuju da studenti sestrištva i medicine nemaju optimalan životni stil. Potrebna su daljnja istraživanja povezanosti mentalnog zdravlja i životnog stila s ciljem osmišljavanja strategija za unapređenje zdravog načina života u ovoj populaciji, kao i ispitivanja učinkovitosti takvih strategija.

**Glavne riječi:** studenti medicine, studenti sestrištva, zdravi životni stilovi, zdravstveno ponašanje

**Kratak naslov:** Zdravi životni stilovi studenata sestrištva i medicine

### Abstract

Studying involves a host of challenges that can disrupt homeostasis. Some of these include the burden of learning, the desire for academic achievement, and studying while working. Therefore, it is important to promote personal healthy habits in the student population, and for nursing and medical students, additional habits to promote healthy lifestyles. This scoping review aims to determine which measures are used to assess the lifestyle of nursing and medical students and which methods are used to research them.

The scoping review was conducted and completed on December 28, 2020, by searching the Medline / WoS database. Articles describing primary non-experimental research on the healthy lifestyles of nursing and medical students were included. Of the 68 articles identified, 12 (17.7%) were accepted for final analysis. Quantitative and qualitative data analyses were conducted.

Questionnaires and anthropometric tools are used for the assessment, and the focus is on healthy lifestyle criteria such as frequency of physical activity, body mass index, sleep quality, balanced diet, mental health, and others. Physical health is represented more frequently than mental health. All studies were cross-sectional studies.

Research shows that nursing and medical students do not have an optimal lifestyle. The relationship between mental health and lifestyle needs further research to develop strategies to promote healthy lifestyles in this population and also to study the effectiveness of these strategies.

**Keywords:** health behavior, healthy lifestyle, medical students, nursing students

**Running head:** Healthy lifestyles of nursing and medical students

Primljeno / Received April 29<sup>th</sup> 2022;

Prihvaćeno / Accepted September 16<sup>th</sup> 2022;

**Autor za korespondenciju/Corresponding author:** prof. Helena Štrucelj, dipl. psih., Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija, Katedra za Javno zdravstvo, Viktora Cara Emina 5, 51 000 Rijeka, telefon: 051 688 261, e-mail: helena.strucelj@fzsri.uniri.hr

### Uvod

Zdrav životni stil obuhvaća balansiranu prehranu, redovitu tjelovježbu, odgovarajuću kvantitetu i kvalitetu spavanja, upravljanje stresom te izostanak konzumacije cigareta i alkoholičnih pića [1]. Prijelazna doba adolescencije dinamična je faza u kojoj se događaju kognitivne, fizičke, socijalne i emocionalne razvojne promjene, a k tomu se mogu javiti eksperimentiranje i rizična ponašanja koja negativno utječu na zdravlje i zdrav način života [2]. Studenti se tijekom akademskog života suočavaju s nizom stresora koji u konačnici mogu narušiti zdravlje i kvalitetu života zbog čega je važno posvetiti pažnju promociji zdravlja u studentskoj populaciji. Istraživanja pokazuju da se tijekom studija usva-

jaju nezdrava ponašanja, poput neadekvatnog odmora i opuštanja, neurednog spavanja, konzumiranja cigareta, neadekvatne prehrane, nezaštićenih spolnih odnosa i nedovoljne tjelesne aktivnosti [3, 4]. Takve navike utječu na pojavu kroničnih bolesti i narušavaju mentalni status [2, 5]. Dokazano je da loša kvaliteta spavanja ima značajan nepovoljan učinak na kognitivne funkcije i tjelesnu aktivnost, na fizičko i mentalno zdravlje, radnu sposobnost i vjerojatnost pogrešaka u svakodnevnim aktivnostima [6]. Narušeno mentalno zdravlje može negativno utjecati na motivaciju, koncentraciju i socijalne interakcije studenata što su presudni čimbenici akademskog uspjeha [7]. Zbog važnosti

doprinosa zdravih navika boljem funkcioniranju i očuvanju kvalitete života studenata, važno je analizirati iz kojih se perspektiva takvim navikama pristupa u istraživanjima.

Ovim će se pregledom opsega pokušati odgovoriti na pitanje kojim se mjerama procjenjuje i kojim se metodama istražuje životni stil studenata sestinstva i medicine.

## Metode

### Protokol

Pregled opsega proveden je u prosincu 2020. godine prema smjernicama Muuna i sur. za pregled opsega [8].

### Kriteriji uključenja

U pregled su uključeni izvori koji odgovaraju PCC (eng. *Population, Concept, Context*) okviru sukladno cilju istraživanja [8]:

Populacija: studenti sestinstva i medicine.

Koncept: zdrav životni stil obuhvaća sva ona ponašanja koja imaju povoljan utjecaj na zdravlje, npr. tjelesna aktivnost, način prehrane, suočavanje sa stresom, druženje i drugo.

Kontekst: važnost je istraživanja ove teme u planiranju strategija za poboljšanje zdravih navika studenata od kojih se očekuje da i sami promoviraju zdrave navike.

### Vrsta izvora i strategija pretraživanja:

Uključeni su izvorni članci objavljeni između 2016. i 2020. godine koji opisuju istraživanje životnog stila studenata sestinstva i medicine ako je istraživanje opazajnog tipa. Vremenski okvir od 5 godina odabran je kako bi se osigurala sinteza i analiza najnovijih dokaza. Nisu uključeni pregledni članci, prikazi slučajeva i eksperimentalna istraživanja. Prostorina odrednica istraživanja nije bila kriterij isključenja.

Pretraživanje literature izvršeno je pomoću ključnih riječi na engleskom jeziku u bazi podataka Medline/WoS. Niz za pretraživanje oblikovan je na sljedeći način: ALL FIELDS: health

**TABLICA 1.** Kriteriji za uključivanje i isključivanje izvora

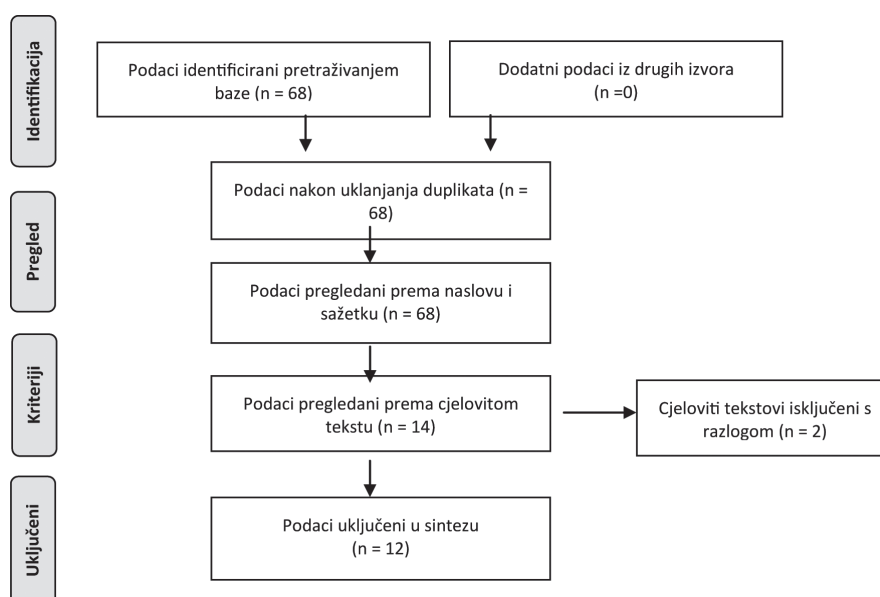
	Uključivanje	Isključivanje
Populacija	Studenti sestinstva i medicine	Studenti drugih studijskih programa i osobe koje ne studiraju
Intervencije	Utvrđivanje životnog stila studenata	Druge intervencije
Vrsta istraživanja	Opazajna istraživanja	Ostala istraživanja
Vremenski okvir	Publikacije od 2016. do 2020. godine	Publikacije prije 2016. godine
Dostupnost	Članci dostupni u cijelosti	Članci koji nisu dostupni u cijelosti
Jezik	Engleski	Drugi jezici

behavior AND health lifestyle of medical AND nursing students, Refined by: LANGUAGES: (ENGLISH) AND Open Access: (OPEN ACCESS) AND PUBLICATION YEARS: (2020 OR 2019 OR 2018 OR 2017 OR 2016) AND DOCUMENT TYPES: ARTICLES

Ostali kriteriji uključenja i isključenja prikazani su u Tablici 1.

### Selekcija izvora i ekstrakcija podataka

Pretraživanje literature i daljnji postupak analize prikazani su u dijagramu toka (Slika 1) prema PRISMA preporukama [9]. Istraživanja su uključena u konačnu analizu ako je cilj istraživanja bio opis zdravih navika studenata medicine i sestinstva. S obzirom na pretraživanje samo jedne baze podataka, nije bilo dupliciranih izvora. Ukupno 68 članaka ušlo je u konačnu pretragu. Dva su autora neovisno pročitala naslove i sažetke svih 68 članaka nakon čega je u pregled uključeno njih 14 (20,5 %). Svih 14 je članaka pregledano prema cjelovitom tekstu te su za konačnu analizu sva tri autora prihvatila 12 članaka (17,7 %) (Slika 1).



**SLIKA 1.** Prisma dijagram toka odabira članaka

## Analiza i sinteza

Kvalitativna analiza obuhvaća pregled lokacije istraživanja, dizajn istraživanja, ciljanu populaciju, postupke mjerenja i ključne rezultate uključujući preporučene strategije za poboljšanje stila života.

Kvantitativna analiza obuhvaća udio istraživanja s obzirom na dizajn i ispitivane kriterije životnog stila.

## Rezultati

U Tablici 2. prikazani su rezultati kvalitativne analize podataka prema referenci, državi, dizajnu istraživanja, uzorku ispitanika, cilju, postupcima mjerenja i ključnim rezultatima. Zastupljena su istraživanja iz osam različitih zemalja svijeta.

Ona opisuju životne stilove studenata sestinstva i medicine s obzirom na sociodemografske karakteristike i akademski uspjeh. Također se njihov životni stil uspoređuje sa životnim stilom studenata drugih zdravstvenih profesija i studenata nezdravstvenih profesija. U jednom se istraživanju ispituje povezanost životnog stila studenta sa životnim stilom njegove majke. Podaci se uglavnom prikupljaju upitnicima općih podataka, životnog stila, depresivnosti, stresa i anksioznosti te antropometrijskim mjerenjima. Rezultati istraživanja ukazuju na loš do prosječan status životnih navika. Preporuke za unapređenje životnog stila uglavnom se odnose na ciljanu i kontinuiranu prevenciju i edukaciju, na ostvarivanje ozračja u ustanovi poticajnog za ostvarivanje zdravih navika te na uvođenje testiranja mentalnih smetnji radi identificiranja potrebe za tretmanima.

**TABLICA 2.** Kvalitativna analiza podataka

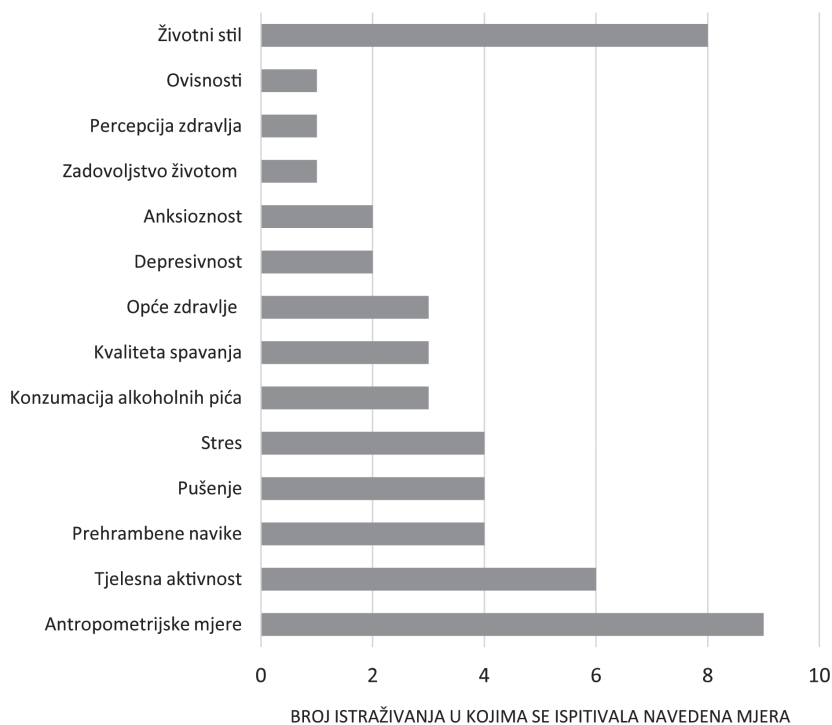
Referenca (država)	Dizajn / Uzorak	Cilj / Postupci mjerenja	Ključni rezultati
1 Kara i Işcan, 2016. (Turska) [10]	Presječno istraživanje / 337 studenata sestinstva i 337 njihovih majki	Utvrđiti ponašanja vezana za zdravlje kod studenata sestinstva te njihovu povezanost sa sociodemografskim faktorima i ponašanjima vezanima za zdravlje kod njihovih majki. / Upitnik osobnih podataka koji uključuje i podatke o tjelesnoj visini i masi, konzumaciji alkoholnih pića i cigareta te o kroničnim bolestima; Perception of Health Scale; Health-Promoting Lifestyle Profile-II.	Značajni su prediktori ponašanja vezanog za zdravlje percepcija vlastitog zdravlja, godina studija i majčino ponašanje vezano za zdravlje. Na subskalama upitnika Health-Promoting Lifestyle Profile-II najboljima se percipiraju duhovni rast i interpersonalni odnosi, a najslabijom tjelesna aktivnost. Radi unapređenja zdravlja studenata sestinstva preporučaju se kulturološki prikladne intervencije.
2 Alzahrani i sur., 2019. (Saudijska Arabija)[11]	Presječno istraživanje / 243 studenta medicine	Opisati i evaluirati svih šest komponenti upitnika Health-Promoting Lifestyle Profile i njihovu povezanost sa sociodemografskim poveznicama. / Upitnik osobnih podataka koji uključuje i podatke o tjelesnoj visini i težini; Health-Promoting Lifestyle Profile-II.	Na subskalama upitnika Health-Promoting Lifestyle Profile-II najviši rezultat pokazuje se na subskali duhovni rast, a najniži na subskali tjelesna aktivnost. Tjelesna aktivnost i upravljanje stresom bolji su kod muških studenata, upravljanje stresom kod onih na višoj godini studija, a interpersonalni odnosi kod onih s većim prihodom. Radi unapređenja zdravlja studenata medicine preporučuju se aktivnosti za studente kojima je cilj promicati zdravlje.
3 Almutairi i sur., 2018. (Saudijska Arabija) [12]	Presječno istraživanje / 1656 studenata zdravstvenih usmjerenja (medicina, sestinstvo i primijenjene medicinske znanosti) i nezdravstvenih usmjerenja (poslovna, računalna i prirodoslovna)	Utvrđiti životni stil vezan za zdravlje kod studenata zdravstvenih i nezdravstvenih studija. / Upitnik osobnih podataka koji uključuje i podatke o tjelesnoj visini i težini; Health-Promoting Lifestyle Profile-II.	Većina studenata iz obje skupine ima nezdrave navike hranjenja, nedovoljnu tjelesnu aktivnost i ne sluša edukacije o zdravlju. Prosječan životni stil nije zdrav. Studenti zdravstvenih usmjerenja imaju veću odgovornost prema zdravlju od studenata nezdravstvenih usmjerenja. Radi promicanja zdravog stila života preporučuje se razvijati i implementirati ciljne programe za poticanje tjelesne aktivnosti, zdrave prehrane i odgovornosti prema zdravlju.
4 Hoying i sur., 2020. (Ohio, SAD) [13]	Presječno istraživanje / 197 studenata zdravstvenih usmjerenja (stomatologija, medicina, sestinstvo, optometrija, farmacija, socijalni rad i veterinarska medicina)	Ispitati prevalenciju depresije, anksioznosti, stresa, tjelesnog zdravlja, vjerovanja o zdravlju i ponašanja vezanih za zdravlje; povezanost ovih varijabli te prediktore depresije i anksioznosti. / Upitnik osobnih podataka koji uključuje i podatke o fizičkoj aktivnosti, spavanju i pušenju; Healthy Lifestyles Belief Scale; Healthy Lifestyles Behavior Scale; Brief Inventory of Perceived Stress; Patient Health Questionnaire; General Anxiety Disorder Scale.	Ukupno 17 % ispitanika ima blage do jake simptome depresije, a 6 % ima suicidalne ideje. Njih 14 % ima blagu do jaku anksioznost. Prediktori anksioznosti i depresije su trajanje spavanja kraće od 7 sati, loše opće zdravlje, slabija vjerovanja i ponašanja vezana za zdrav životni stil, veći stres i percepcija izostanka kontrole. Radi očuvanja mentalnog zdravlja studenata preporučuju se testiranje depresivnosti i anksioznosti te trijaža radi potrebnih tretmana, kao i uvođenje kognitivno-bihevioralnih preventivnih programa u kurikulum.

5	Abbasi i sur., 2018. (Iran) [14]	Presječno istraživanje / 434 studenta medicinskih usmjerenja (medicina, bolničari i javno zdravstvo)	Ispitati korelaciju komponenti životnog stila i promoviranje zdravlja kod studenata. / Upitnik osobnih podataka; Lifestyle questionnaire.	Životni stil ispitanika je prosječan. Više rezultate postižu žene, prvostupnici u odnosu na magistre i doktore znanosti te studenti medicine u odnosu na druge dvije skupine. Subskala duhovno zdravlje ima najviši rezultat, a kontrola težine i prehrana najniži rezultat. Radi unapređenja zdravog životnog stila preporučuje se kontinuirano educiranje o zdravoj prehrani.
6	Heidari i sur., 2017. (Iran) [15]	Presječno istraživanje / 118 studenata sestrinstva	Ispitati korelaciju životnog stila s akademskim uspjehom studenata. / Upitnik osobnih podataka koji uključuje i nekoliko pitanja o tjelesnoj visini, težini i zdravlju; Walker's health lifestyle promoting questionnaire.	Životni je stil ispitanika prosječan i pozitivno je povezan s akademskim uspjehom. Uključivanje je u javnozdravstvene aktivnosti promoviranja zdravlja prosječno. Radi unapređenja akademskog uspjeha i životnog stila preporučuje se uvođenje edukacije o zdravom životnom stilu.
7	Sharma i sur., 2020. (Indija) [16]	Presječno istraživanje / 284 studenta sestrinstva i medicine	Utvrđiti životni stil i njegovu povezanost s biofizikalnim profilom, osobnim profilom i obrascima hranjenja. / Polustrukturirani upitnik koji uključuje demografske podatke, osobni profil ovisnosti, tjelesne aktivnosti i obrazaca spavanja te biofizički profil te obrasce hranjenja.	70,7 % ispitanika preferira brzu hranu, 68,3 % neredovito se bavi tjelovježbom, 30,9 % ima neuredne obrasce spavanja, 34,5 % ima visok rizik za hipertenziju i 24,7 % ima visoki ITM. Veći ITM povezan je sa ženskim spolom i deprivacijom spavanja, a hipertenzija s muškim spolom. S ciljem poticanja promocije zdravog stila života od strane budućih zdravstvenih profesionalaca, preporučuje se u visokoškolskim ustanovama ostvariti za to podržavajuće ozračje na individualnoj, društvenoj i administrativnoj razini.
8	Machul i sur., 2020. (Poljska) [17]	Presječno istraživanje / 231 strani i 213 poljskih studenata medicinskih znanosti (medicina, stomatologija, sestrinstvo, primaljstvo i javno zdravstvo)	Utvrđiti životni stil, zadovoljstvo životom i razinu percipiranog stresa kod poljskih i stranih studenata i njihovu povezanost sa sociodemografskim obilježjima. / Fantastic Lifestyle Questionnaire; Satisfaction with Life Scale; Perceived Stres Scale; upitnik osobnih podataka koji uključuje pitanje o važnosti zdravlja i samoprocjenu životnog stila.	Poljski studenti imaju zdraviji životni stil i veću percepciju stresa u odnosu na strane studente. Radi unapređenja životnog stila stranih studenata preporučaju se programi poticanja zdravih navika uzimajući u obzir potrebu za kulturološkom adaptacijom.
9	Rabanales-Sotos i sur., 2020. (Peru) [18]	Presječno istraživanje / 199 studenata zdravstvenih usmjerenja (sestrinstvo, opstetricija, stomatologija, psihologija, medicinska tehnologija)	Utvrđiti prevalenciju prekomjerne tjelesne težine i pretilosti te njihovu povezanost sa sociodemografskim obilježjima, tjelesnom aktivnosti, vrstom prehrane i nezdravim navikama. / Upitnik osobnih podataka; antropometrijska mjerenja; Physical Activity Questionnaire; upitnik o kvaliteti prehrane; Systematic Alcohol Consumption Intervju.	Prevalencija prekomjerne tjelesne mase je 26,5 % i češća je kod starijih od 20 godina i kod pušača. Prevalencija pretilosti mase je 7,9 % i češća je kod starijih i kod muškaraca. Radi prevencije visokog ITM preporučuje se uvođenje preventivnih programa, posebno kod zdravstvenih profesionalaca koji bi trebali služiti kao pozitivan primjer.
10	Aslani i sur., 2021. (Iran) [19]	Presječno istraživanje / 380 studenata medicinskih usmjerenja (medicina, sestrinstvo, primaljstvo, laboratorijska znanost)	Utvrđiti prevalenciju pretilosti i njenu povezanost s različitim aspektima životnog stila. / Upitnik osobnih podataka koji uključuje i pitanja o tjelesnoj visini, težini i pušenju; Duchess Eating Behavior Questionnaire; Beck Physical Activity Questionnaire; Perceived Stres Scale.	Prevalencija prekomjerne tjelesne težine je 25,3 %, a pretilosti 3,2 %. ITM je pozitivno povezan s emocionalnim jedenjem i percipiranim stresom. Emocionalno jedenje je negativno povezano s tjelesnom aktivnosti. Radi unapređenja zdravih navika preporučuje se uvođenje programa za poboljšanje navika hranjenja i upravljanja stresom te organizacija sportskih aktivnosti za studente.
11	Mazurek Melnyk i sur., 2016 (Ohio) [20]	Presječno istraživanje / 93 studenta zdravstvenih usmjerenja i medicine (stomatologija, zdravstvena rehabilitacija, medicina, sestrinstvo, optometrija, farmacija i veterinarska medicina)	Opisati fizičko zdravlje, vjerovanja i ponašanja vezana za životni stil i mentalno zdravlje te povezanost ovih koncepata. / The Healthy Lifestyles Beliefs Scale; The Healthy Lifestyles Behaviors Scale; The Patient Health Questionnaire; General Anxiety Disorders; Brief Inventory of Perceived Stress Scale; biometrijska mjerenja; upitnik osobnih podataka koji uključuje i pitanja o spavanju, uzimanju voća i povrća, pušenju, tjelesnoj aktivnosti i konzumaciji alkoholnih pića.	Gotovo 40 % ispitanika ima prekomjernu tjelesnu težinu, a 19 % studenata ima povišenu razinu ukupnog kolesterola. Samo 44 % ispitanika ispunjava preporučenih 30 minuta tjelovježbe tijekom 5 dana u tjednu. Ukupno 41 % ispitanika ima povišene simptome depresivnosti, a 28 % povišene simptome anksioznosti. Kod četiri studenta postoje suicidalne namjere. Povezanost između depresije/anksioznosti te uvjerenja/ ponašanja vezanih za zdrav životni stil je negativna. Radi povišenog rizika za razvoj depresije, anksioznih poremećaja i nezdravih ponašanja kod studenata zdravstvenih studija i medicine pri upisu studija preporučuju se rani probir teškoća i intervencija temeljena na dokazima.

12	Presječno istraživanje	Ispitati obrasce tjelesne aktivnosti i vremena provedenog sjedeći te ih usporediti sa smjericama za tjelesnu aktivnost prema javnozdravstvenim preporukama.	Dnevno vrijeme provedeno sjedeći iznosi 7,5 sati, u umjerenj tjelesnoj aktivnosti 1 sat, a u intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti 2 minute bez obzira na spol. Jedino se podaci o umjerenj tjelesnoj aktivnosti podudaraju s javnozdravstvenim smjericama. Radi usvajanja aktivnog stila života kod budućih zdravstvenih djelatnika preporučuje se intervencija za poboljšanje i potporu aktivnom načinu života.
	Oyeyemi i sur., 2017. (Nigerija) [21]	102 studenta zdravstvenih usmjerenja (sestrinstvo, fizioterapija, laboratorijska znanost, medicina i kirurgija, stomatologija, radiografija)	

Od 12 uključenih istraživanja, sva su bila presječnog tipa. Kod njih 8 (67 %) ispitan je životni stil kao jedinstvena mjera. Od najčešće ispitanih specifičnih mjera životnog stila, kod njih 9 (75 %) procjenjivane su antropometrijske mjere, kao što je indeks tjelesne mase te kod njih 6 (50 %) tjelesna aktivnost. U jednom istraživanju (8 %) procjenjivane su ovisnosti, percepcija zdravlja i zadovoljstvo životom. Ostali rezultati kvantitativne analize prikazani su na Slici 2.

Antropometrijske mjere poput stila života prikupljaju se uglavnom upitnicima izrađenima za potrebe istraživanja i izravnim mjerenjima, a sve ostale mjere navedene na Slici 2. ili upitnicima izrađenima za potrebe istraživanja ili standardiziranim upitnicima (npr. Health-Promoting Lifestyle Profile-II, Healthy Lifestyles Belief Scale, Brief Inventory of Perceived Stress, Patient Health Questionnaire, Duchess Eating Behavior Questionnaire i General Anxiety Disorder Scale).



SLIKA 2. Ispitivane mjere stila života

## Rasprava

Cilj je ovog istraživanja bio utvrditi kojim se mjerama procjenjuje i kojim se metodama istražuje životni stil studenata sestristva i medicine. Zdrav životni stil skup je ponašanja koja mogu pozitivno utjecati na zdravlje pojedinca i odabir onih ponašanja koja odgovaraju njegovim zdravstvenim uvjetima prilikom planiranja dnevnih aktivnosti [22]. Navedeno znači da se životni stil ne odnosi samo na objektivne mjere zdravlja nego i na motivacijske, kognitivne i emocionalne čimbenike u podlozi ponašanja vezanog za zdravlje. Mentalno zdravlje studenata, znanje o zdravim navikama i

motivacija za održavanjem zdravih navika trebali bi biti važan segment procjene njihova životnog stila. Posebni su zahtjevi pred studentima koji studiraju uz rad, što je često slučaj kod studenata sestristva i drugih zdravstvenih profesija [23]. U pregledanim istraživanjima mentalno zdravlje i percepcija vlastitog zdravlja manje su zastupljeni. U budućim bi istraživanjima trebalo više ispitivati njihovu povezanost sa životnim stilom, posebice zato što dosadašnji rezultati govore o niskoj samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata, o prisutnosti stresa te depresivnosti i anksiozno-

sti kod studenata sestrinstva i drugih zdravstvenih profesija [24 – 28]. U pregledanim je istraživanjima tjelesno zdravlje više zastupljeno od mentalnog i to mjerama kao što su indeks tjelesne mase, opće zdravlje, tjelesna aktivnost ili pušenje [10 – 21]. Ove su mjere važne i svakako ih je nužno pratiti kako bi se planirale intervencije u područjima u kojima su potrebne. Druga istraživanja također potvrđuju nisku stopu tjelesne aktivnosti i visoku stopu prekomjerne tjelesne težine i pretilosti studenata [29, 30] te lošu kvalitetu spavanja studenata medicine i sestrinstva [30 – 32].

Upravo studenti sestrinstva i medicine imaju stručnu odgovornost, uz održavanje vlastitog stila života zdravim, aktivno promicati zdravlje i dobrobit svih ljudi. Zbog navedenog je važno pratiti njihov životni stil u istraživanjima kakva su prikazana u ovom pregledu. Posljedično se razvijaju različite intervencije za poboljšanje zdravlja studenata sestrinstva [29 – 30]. Istraživanja pokazuju da je uključivanje izrade osobnog plana prehrane i plana za promicanje zdravlja u kurikulum studija povezano s boljim zdravstvenim ponašanjem studenata [34, 35]. Sukladno tomu, autori ukazuju na važnost učenja o pripremanju hrane i određivanju prioriteta zdrave prehrane [36]. Istraživanja pokazuju da bi u kurikulum trebalo uvesti sadržaje o upravljanju vremenom ističući važnost restrukturiranja radnog okruženja čime bi se bitno smanjilo sagorijevanje na radnom mjestu [37].

S obzirom na manji broj istraživanja provedenih u Europi i upotrebu istih mjernih instrumenata u različitim istraživanjima, preporuka je intenzivnije bavljenje ovim problemom na tom području s naglaskom na različitim metodama prikupljanja podataka kao što su opažanje ili fokus grupe.

Ograničenja ovog pregleda opsega proizlaze iz činjenice da je pregledana samo jedna digitalna baza te izvori samo na jednom jeziku i u otvorenom pristupu. No, pregled se može smatrati reprezentativnim s obzirom na to da je odabrana baza relevantna za temu ovog pregleda te da se publikacije većinom pišu na engleskom jeziku.

## Zaključak

Pregledom opsega utvrđeno je da su presječna istraživanja najčešća vrsta dokaza o životnom stilu studenata sestrinstva i medicine te da se mjere tjelesnog zdravlja istražuju češće negoli mjere mentalnog zdravlja. Podaci se uglavnom prikupljaju upitnicima, a u manjem udjelu izravnim mjerenjima.

Iz analize prikazanih i usporednih istraživanja možemo zaključiti da je kvaliteta zdravstvenog ponašanja studenata sestrinstva i medicine niska do prosječna. Budući da se od studenata svih zdravstvenih smjerova **očekuje** rad na promociji zdravstvenog ponašanja kod opće populacije, i oni sami bi trebali imati optimalno zdravstveno ponašanje, što zbog vlastitog zdravlja, što zbog pružanja pozitivnog primjera. To je dobar razlog za daljnja ispitivanja **životnog** stila studenata, ali i za istraživanja učinkovitosti ciljanih strategija za unapređenje životnoga stila.

## Authors declare no conflict of interest

## Literatura/References

- [1] Yahia N, Wang D, Rapley M, Dey R. Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in public health*, 2016; 136 (4), 231–244.
- [2] AlBuhairan FS, Tamim H, Al Dubayee M, AlDhukair S, Al Shehri S, Tamimi W et al. Time for an adolescent health surveillance system in Saudi Arabia: findings from "Jeeluna". *JAdolescHealth*.2015; 1; 57 (3): 263–9. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.06.009>
- [3] Moreira DP, Furegato AR. Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2013; 21: 155–62. DOI: 10.1590/s0104-11692013000700020
- [4] Gibbons C, Dempster M, Moutray M. Stress, coping and satisfaction in nursing students. *J Adv Nurs*. 2011; 67 (3): 621–32. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05495.x>
- [5] Mandil A, Bin Saeed A, Dabbagh R, Shaikh SA, Al Saadi M, Khan M. Smoking among Saudi university students: consumption patterns and risk factors. *East Mediterr Health J*. 2011; 17 (4), 309–316.
- [6] Mume CO, Olawale KO, Osundina AF. Excessive daytime sleepiness, nocturnal sleep duration and psychopathology among Nigerian university students. *South African Journal of Psychiatry*. 2011; 17 (4):108–11. <https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v17i4.311>
- [7] Bruffaerts R, Mortier P, Kiekens G, Auerbach RP, Cuijpers P, Demyttenaere K et al. Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *J Affect Dis*. 2018; 1; 225: 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- [8] Munn Z, Peters MD, Stern C, Tufanaru C, McArthur A, Aromataris E. Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Med Res Methodol*. 2018; 18 (1): 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x>
- [9] Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG; PRISMA Group. Reprint-preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Phys Ther*. 2009; 89 (9): 873–80.
- [10] Kara B, İşcan B. Predictors of health behaviors in Turkish female nursing students. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*. 2016; 10 (1): 75–81. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2015.12.001>
- [11] Alzahrani SH, Malik AA, Bashawri J, Shaheen SA, Shaheen MM, Al-saib AA et al. Health-promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi university. *SAGE Open Med*. 2019; 25 (7). <https://doi.org/10.1177/2050312119838426>
- [12] Almutairi KM, Alonazi WB, Vinluan JM, Almigbal TH, Batais MA, Alodhayani AA et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. *BMC Public Health*. 2018; 18 (1): 1093. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5999-z>
- [13] Hoying J, Melnyk BM, Hutson E, Tan A. Prevalence and correlates of depression, anxiety, stress, healthy beliefs, and lifestyle behaviors in first-year graduate health sciences students. *Worldviews Evid Based Nurs*. 2020; 17 (1): 49–59. <https://doi.org/10.1111/wvn.12415>
- [14] Abbasi P, Ziapour A, Kianipour N. Correlation of the Components of Student's Lifestyles and their Health Promotion. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*. 2018; 12 (6). <http://dx.doi.org/10.7860/JCDR/2018/32836.11569>
- [15] Heidari M, Borujeni MB, Borujeni MG, Shirvani M. Relationship of lifestyle with academic achievement in nursing students. *J Clin Diagn Res*. 2017; 11 (3): JC01. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2017/24536.9501>
- [16] Sharma SK, Mudgal SK, Thakur K, Gaur R, Aggarwal P. Lifestyle behavior of budding health care professionals: A cross-sectional descriptive study. *J Family Med Prim Care*. 2020; 9 (7): 3525–3531. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_491\\_20](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_491_20)
- [17] Machul M, Bieniak M, Chałdaś-Majdańska J, Bąk J, Chrzan-Rodak A, Mazurek P et al. Lifestyle practices, satisfaction with life and the level of perceived stress of Polish and foreign medical students studying in Poland. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17 (12): 4445. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124445>
- [18] Rabanales-Sotos J, Evangelina Villanueva-Benites M, Jacinto-Magallanes-Castilla J, Leitón-Espinoza ZE, López-González Á, López-Torres-Hidalgo J. Prevalence of Overweight and Obesity among Health Sciences Students in the Amazonia Region of Peru. *Healthcare (Basel)*. 2020; 8; 4; 538. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040538>
- [19] Aslani A, Faraji A, Allahverdzadeh B, Fathnezhad-Kazemi A. Prevalence of obesity and association between body mass index and different aspects of lifestyle in medical sciences students: A cross-sectional study. *Nursing Open*. 2021; 8 (1): 372–9.

- [20] Mazurek Melnyk B, Slevin C, Militello L, Hoying J, Teall A, McGovern C. Physical health, lifestyle beliefs and behaviors, and mental health of entering graduate health professional students: Evidence to support screening and early intervention. *J Am Assoc Nurse Pract.* 2016; 28 (4): 204–11. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12350>
- [21] Oyeyemi AL, Muhammed S, Oyeyemi AY, Adegoke BOA. Patterns of objectively assessed physical activity and sedentary time: Are Nigerian health professional students complying with public health guidelines?. *PLoS One.* 2017; 12 (12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190124>
- [22] O'Donnell MP. Definition of health promotion 2.0: embracing passion, enhancing motivation, recognizing dynamic balance, and creating opportunities. *Am J Health Promot.* 2009; 24 (1). <https://doi.org/10.4278/ajhp.24.1.iv>
- [23] Butcher J, Rose-Adams J. Part-time learners in open and distance learning: Revisiting the critical importance of choice, flexibility and employability. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning.* 2015; 30 (2), 127–137.
- [24] Thuma T, Lawandy M, Lotfalla A, Terrell M, Lomiguen C. Mental health matters: mental health and overall well-being among first-and second-year medical students. *Health Professions Education.* 2020; 6 (4): 516–21.
- [25] McCarthy B, Trace A, O'Donovan M, Brady-Nevin C, Murphy M, O'Shea M, O'Regan P. Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: An integrative review. *Nurse Educ Today.* 2018; Feb; 61: 197–209. doi: 10.1016/j.nedt.2017.11.029. Epub 2017. PMID: 29227889.
- [26] AlFaris E, Irfan F, Qureshi R, Naeem N, Alshomrani A, Ponnampertuma G, et al. Health professions' students have an alarming prevalence of depressive symptoms: exploration of the associated factors. *BMC medical education.* 2016; 16 (1), 1–8.
- [27] Cheung T, Wong SY, Wong KY, Law LY, Ng K, Tong MT, Wong KY, Ng MY, Yip PS. Depression, Anxiety and Symptoms of Stress among Baccalaureate Nursing Students in Hong Kong: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2016; 13 (8): 779. doi: 10.3390/ijerph13080779. PMID: 27527192; PMCID: PMC4997465.
- [28] Monterrosa-Castro Á, Ordosgoitia-Parra E, Beltrán-Barrios T. Anxiety and Depression Identified in University Students in the Health-care Field with the Goldberg Scale. *MedUNAB.* 2020; 23 (3), 389–404.
- [29] Evans JM, Eades CE, Cameron DM. Health and health behaviours among a cohort of first year nursing students in Scotland: A self-report survey. *Nurse Educ Pract.* 2019; 36: 71–75. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.02.019>
- [30] Blake H, Harrison C. Health behaviours and attitudes towards being role models. *Br J Nurs.* 2013; 22 (2): 86–94. <https://doi.org/10.12968/bjon.2013.22.2.86>
- [31] Salvi CPP, Mendes SS, De Martino MMF. Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. *Rev Bras Enferm.* 2020; 73(Suppl1). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0365>
- [32] Pusztaí D, Rozmann N, Horváth É, Szunomár S, Fusz K. Health behavior, sleep quality and subjective health status of foreign students in Hungary. *Arch Psychiatr Nurs.* 2019; 33 (5): 83–7. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.06.002>
- [33] Siddiqui AF, Al-Musa H, Al-Amri H, Al-Qahtani A, Al-Shahrani M, Al-Qahtani M. Sleep patterns and predictors of poor sleep quality among medical students in King Khalid University, Saudi Arabia. *Malays J Med Sci.* 2016; 23 (6): 94–102. <https://doi.org/10.21315/mjms2016.23.6.10>
- [34] McSharry P, Timmins F. Promoting healthy lifestyle behaviours and well-being among nursing students. *Nurs Stand.* 2017; 31 (24). <https://doi.org/10.7748/ns.2017.e10588>
- [35] Stark MA, Hoekstra T, Hazel DL, Barton B. Caring for self and others: Increasing health care students' healthy behaviors. *Work.* 2012; 42 (3): 393–401. <https://doi.org/10.3233/wor-2012-1428>
- [36] Gupta CC, Coates AM, Dorrian J, Banks S. The factors influencing the eating behaviour of shiftworkers: what, when, where and why. *Ind health.* 2019; 57 (4): 419–53. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2018-0147>
- [37] Fearon C, Nicol M. Strategies to assist prevention of burnout in nursing staff. *Nurs Stand.* 2011; 26 (14). <https://doi.org/10.7748/ns2011.12.26.14.35.c8859>