

**ULOGA SPORTA I REKREACIJE U SUZBIJANJU BOLESTI ZAVISNOSTI
– DUVANA**

UDK 796.035:613.84

Nebojša Čokorilo, Milena Mikalački
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad

ABSTRAKT

Istraživanjem su obuhvaćeni učenici Ekonomske škole, Gimnazije i Tehničke škole, jer su učenici Ekonomske škole i Gimnazije mahom iz „grada“ (urbani), dok su učenici Tehničke škole iz okoline (sela).

Fizička aktivnost je sastavni deo svakodnevnog života i čovek je kroz evoluciju stekao određene mehanizme funkcionisanja celokupnog organizma (CNS-a, srca, krvotoka, pluća itd.) za koje fizička aktivnost predstavlja neophodan podražaj za održavanje i eventualno povećanje nivoa funkcionalnih sposobnosti i zdravlja u celini. Očevici smo velikog broja slučajeva u kojima adolescenti, zbog raznih svojih problema počinju da koriste razna opojna sredstva. Posmatranja i istraživanja govore o tome da ogromna većina onih koji počinju da koriste opojna sredstva (duvan, alkohol i narkotici) ne zna, zapravo, u čemu se sastoji štetnost tih opijata. Ta neinformisanost osobito je karakteristična za mlade ljude, pa i za one koji se aktivno bave sportom. Od 100 ispitanika 49 ispitanika je odgovorilo da konzumira cigarete, što iznosi 49% od ukupnog broja. Po nezvaničnim podacima u Srbiji čak 45% tinejdžera konzumira cigarete, što nas stavlja u sami vrh, po broju pušača u Evropi.

KLJUČNE REČI: fizička aktivnost, deca, roditelji

UVOD

Da li su duvan i alkohol bolesti zavisnosti?

Da duvan i alkohol su bolesti zavisnosti, ali s tim što duvan i alkohol izazivaju samo psihičku, ali ne i fizičku zavisnost kao droge (heroin, kokain...).

Kroz razna sportska takmičenja i sportsko-rekreativne aktivnosti sportisti i rekreativci izgrađuju svoju ličnost, stiču neraskidiva prijateljstva i iskazuju jaku volju za životom. Država mora da stvara ambijent u kome će se deca i omladina pravilno razvijati.

U poslednje vreme primećujem pokretanje raznih akcija u borbi protiv alkohola, pušenja i narkomanije kako u osnovnim tako i u srednjim školama, od strane države i nevladinih organizacija. Ovakvim akcijama oni usmeravaju omladinu na pravi put, put bez duvana, alkohola i narkotika, čime postaju zdrave i svestrane ličnosti koje će u budućnosti biti nosioci našeg društva. Savremeni čovek najčešće umire od: arterioskleroze, raka, hipertonije, šećerne bolesti. One su bolesti civilizacije, pošto su uslovljene ritmom života i to: psihičkom napetošću, manjom fizičkom aktivnošću, nepravilnom ishranom, zagađenim vazduhom, pušenjem, upotrebom alkohola i raznih opijata.

Smanjena fizička aktivnost postaje sve veći nedostatak i izaziva mnoga oboljenja i nepovoljno utiče na adolescence. Hipokinezija pretstavlja veliku opasnost za svaki uzrast, a što je čovek stariji ona je sve izraženija. Za pozitivno uticanje na

organizam nema efikasnijeg načina od fizičke aktivnosti. Veoma je važno da svaki čovek u što mlađem dobu upozna osobenosti svoga organizma koje utiču na zdravlje u dug život.

Pravilno primenjene fizičke aktivnosti moraju biti sastavni deo života svakog čoveka. Pri prestanak bavljenja fizičkim aktivnostima u trajanju od 2-3 nedelje, ispitivanjima je dokazano, da i kod potpuno zdravih ljudi dolazi do promena i poremećaja.

Prema nekim naučnim istraživanjima (1982. godine grupe Schwanca iz Bazela) najvažniji ljudski organi – mozak, pluća, želudac programirani su da traju 120-150 godina. Razlog što oni to i ne postižu treba tražiti u mnogobrojnim štetnim uticajima kojima su ljudi izloženi u svakodnevnom životu, između ostalog i nepovoljnom uticaju nedovoljne fizičke aktivnosti na stanje i rad vitalnih organa i sistema. Nedovoljna fizička aktivnost i loši uslovi života i način života uz preterana fizička naprezanja, ugrožavaju čoveka kao biološko i društveno biće, dovodeći u pitanje njegov dalji razvoj i opstanak.

Postoje sigurni dokazi da je redovno aerobno vežbanje (kao hodanje, džoging, igre ili plivanje) blagotvorno za opšte fizičko i psihičko stanje (Royal College Physicians, 1991.). Ono isto tako sprečava bolesti krvnih sudova, srca i osteoporozi. Pomaže u kontroli gojaznosti i kasnog dijabetesa i umanjuje mišićno – skeletne poremećaje. Približno pet miliona odraslih u Velikoj Britaniji u toj meri je nemoćno da je ozbiljno ograničeno u normalnoj aktivnosti i fizičkom vežbanju.

DUVAN

Duvan je naša svakidašnja droga, dostupna svačijem džepu. Njegovo omasovljenje počinje krajem 19. veka, kada se sa manuelne proizvodnje prešlo na industrijsku proizvodnju cigareta. Duvan je poreklom iz Amerike. Meksički vračevi još u doba Maja, Asteka i Inka pripisuju lekovita dejstva duvanu. Sa Američkog kontinenta u Evropu duvan su doneli Španski moreplovci još 1518. godine.

U našu zemlju duvan je stigao preko jadranskih luka. Za vreme turske vladavine duvan je počeo da se sadi u predelima južne Srbije, gde danas postoje velike fabrike duvana.

Duvan je jednogodišnja zeljasta biljka koja spada u rod NICOTIANA velike porodice SOLANCEA. Njegove vrste su brojne, svojstvene svakoj zemlji. List duvana se suši i fermentira, savija se, melje u prah ili reže prema tome da li se želi proizvoditi duvan za šmrkanje, za lule ili cigarete. Nikotin je aktivni sastojak duvana koji se stvara u korenu biljke iz kog prelazi u lišće. Nikotin je farmakološki veoma aktivna supstanca, tako da je njegovo dejstvo višestruko: smiruje, sužava krvne sudove, usporava puls, koči lučenje želudačnog soka i dejstvo adrenalina, smanjuje apetit, nadražuje matericu. Dejstvuje u roku od nekoliko sekundi, a zadržava se u krvi i nekoliko sati. Smrtonosna doza nikotina za čoveka iznosi od 2 do 16 grama (Schroff). Sa toksikološkog stanovišta najvažniji su: **nikotin i njemu slične supstance, ugljenmonoskid i cijanovodična**

kiselina, nadražajni gasovi i pare, katranska jedinjenja, arsen ,hlor i druge kancerogene materije. U duvanskom dimu je otkriveno sedam kancerogenih materija. Najvažniji je katran. Iz jedne cigarete 17 – 40 mg katrana. Pušač koji puši 20 cigareta dnevno u toku jedne godine u svoja pluća unese 1 do 130 grama katrana.

Najčešći poremećaji zdravlja vezani su za: kardiovaskularni, respiratorni, vegetativni i centralni nervni sistem. Neosporno je da pušenje povećava mogućnost oboljenja od infarkta, rako pluća, hroničnog bronhitisa, emfizema pluća, arterioskleroze, dijabetisa itd.

Uopšteno, pušenje deluje na organizam na dva načina:

1) Fizičko (nastaje usled kontakta toplog dima sa ćelijama sluzokože disajnih organa, počev od usne duplje, pa do epitela alveola).

2) Hemijski (štetni sastojci duvana prelaze u krv, tako se raznose po čitavom telu, oštećujući sve organe do kojih dopru; oštećenje jednog organa dovodi do patoloških promena na drugim organima).

UTICAJ PUŠENJA NA RESPIRATORNI SISTEM

Uticaj pušenja na disajne organe

Nadražajni gasovi i pare koje se nalaze u duvanskom dimu, naročito utiču na disajne puteve. Posle prolaska kroz usta na udaru toplog dima iz glavne struje cigareta su glasne žice. Zbog izuzetne osetljivosti dolazi vrlo brzo do mikroskopskih promena na njima. Promene dobijaju trajni karakter, uz promenu boje glasa (pušački larinks).

Pluća pušača pokazuju u proseku manju efikasnost nego pluća nepušača istih godina. Dolazi do progresivnog sužavanja disajnih puteva. Za pušače koji nemaju dug pušački staž, veoma je bitno da na vreme prestanu sa pušenjem, jer se onda funkcija pluća vraća u normalu. Kod dugogodišnjih pušača proces eliminacije štetnih produkata je dugotajan. Ukoliko su se razvila odeđena patološka stanja neki simptomi mogu biti samo delimično otklonjeni.

EMFIZEM je bolest disajnog sistema, koji predstavlja smanjenu respiratornu površinu. Ekspirijum je otežan zbog suženih vazdušnih puteva i smanjene elastičnosti plućnog tkiva. Postoji velika mogućnost kod ovakvih stanja da dođe do zatvaranja bronhija kancerogenim supstancama ili do pojave tumora. Vitalni kapacitet se znatno smanjuje.

Osobe koje boluju od emfizema pluća i čije sposobnosti opadaju i do 40%, ne mogu da se bave sportom, jer svaki udah od njih zahteva mnogo napora.

Uticao pušenja na kardiovaskularna oboljenja

Pušenje spada među vodeće faktore rizika u nastanku kardiovaskularnih bolesti. Učestalost oboljenja zavisi od broja dnevno popušanih cigareta i pušačkog staža. Treba napomenuti da duvanski dim direktno utiče na oštećenje krvnih sudova.

ARTERIOSKLEROZA je oboljenje koje nastaje usled degenerativnih promena na zidu arterija i taloženja holesterola i krečnih soli po njima. Arterije gube elastičnost, postaju čvršće, pa dolazi do otežanog krvotoka i povećanja arterijske tenzije. Smanjena elastičnost arterija i povećani krvni pritisak u kombinaciji sa fizičkim naporom, može dovesti do prskanja krvnih sudova i izlivanja krvi, što se može završiti teškim invaliditetom, pa i smrću.

Nikotin delujući na nadbubrežne žlezde, povećava u krvi sadržaj lipida, poznatog kao holesterol. Holesterol doprinosi značajno procesu arterioskleroze. Takođe postoji i povećana mogućnost za nastanak tromboze i embolije.

INFARKT MIOKARDA kod pušača se javlja 12 puta češće nego kod nepušača. To se naročito odnosi na ljude do 40 godina. Neposredni infarkta kod pušača je ubrzan razvoj arterioskleroze koronalnih krvnih sudova. Time je onemogućena normalna ishrana srčanog mišića. Kod pušača je vrlo često povišen krvni pritisak koji je uslovljen većim brojem faktora. Za pojavu srčane bolesti od važnosti su: štetan uticaj sredine, visok krvni pritisak, visok procenat holesterola u krvi, prokomerna telesna težina, nedostatak fizičke aktivnosti i nasledni faktor.

Dejstvo pušenja na centralni nervni sistem

Efekti pušenja se na nervni sistem manifestuju vrlo brzo. To je naročito evidentno kod početnika, ubrzan puls, narušena koordinacija, glavobolja, mičnina i vrtoglavica. Sve to iscrpljuje nervni sistem. U vegetativnom nervnom sistemu nikotin deluje na sinapse u ganglijama, tako što aktiviraju simpatičke, a inhibiraju parasimpatičke.

Pušenje kao kancerogen faktor

Statistički podaci pokazuju da sve više ljudi oboljeva od zloćudnog tumora. Najčešća lokalizacija malignih tumora je na plućima. Posebno zabrinjava činjenica da sve više mladih puši cigarete.

Rak pluća je bolest kod koje ćelije tkiva, bronhija, abnormalno rastu, izgrađujući mase tkiva - tumore. Klinički simptomi raka pluća obuhvataju uporni kašalj, neodređen bol u grudima, povremeno izbacivanje sukrvičnog ispljuvka, kratkoću i gubitak daha i na kraju gubitak snage i težine. Rana dijagnoza je zato teška i vrlo retka.

Od onih koji postaju žrtve raka samo 7 – 10 % preživi više od 5 godina posle lečenja, a više od trećine ukupnog broja obolelih se ne mogu izlečiti nikakvim metodama

lečenja, zbog poodmaklog stadijuma bolesti. Čak preko 80% raka pluća uzrokovano je pušenjem.

Pasivno pušenje

Dokazano je da boravak u prostoru gde se puši, ima za nepušača isti učinak kao da oni puše po jednu cigaretu na sat. Udisanje duvanskog dima, kada druga osoba puši može da bude dvojakog porekla:

- A) od dima upaljene cigarete (sporedni izvor)
- B) od dima izbačenog iz pluća pušača (glavni izvor)

MATERIJAL I METOD

Anketa je sprovedena u tri Novopazarske srednje škole i to u: Gimnaziji, Ekonomskoj i Tehničkoj školi. U svakoj od ove tri škole anketirano je po jedno odeljenje trećeg razreda, što ukupno iznosi 100 ispitanika, od kojih su 42 ispitanika devojke, a 58 ispitanika muškarci. S obzirom na prirodu problema koji se ispituje, u realizovanju postavljenih zadataka biće korišćena „deskriptivna metoda” koja pruža prilično široke mogućnosti za teorijsku analizu i uopštavanje dosadašnjih spoznaja u oblasti koja se istražuje.

Kao instrument istraživanja korišten je upitnik. Anketnim upitnikom obuhvaćena su pitanja o zainteresovanosti srednjoškolaca za konzumiranje alkohola, kao i o zainteresovanosti istih za bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima. Dobijene frekvencije iz upitnika su izračunate statističkim programom SPSS - 8.

Upitnike se sastojao od sledećih pitanja:

1. *Da li se bavite rekreacijom ? DA NE*
2. *Koliko puta nedeljno imate trening? _____*
3. *Da li ste se bavili sportom i rekreacijom? DA NE*
4. *Zašto ste prestali? _____*
5. *Da li je po vašem mišljenju kampanja „ Igraj za život, droga ne“(zaokruži): uspešna, neuspešna ili delimično uspešna?*
6. *Da li pijete alkohol? DA NE*
7. *Da li ste pušač? DA NE*
8. *Koliko cigareta pušite u toku dana ?*
9. *_____ Da li pušenje utiče na vaše fizičke aktivnosti?*
10. *_____ Da li se po vašem mišljenju sprovodi zakon o zabrani prodaje cigareta maloletnim licima? DA NE*

11. Da li ste u školi imali predavanja na ovu temu? DA NE
12. Da li ste o ovim problemima razgovarali sa vašim roditeljima?
DA NE

REZULTATI:

Da li se bavite rekreacijom ?

Potvrđno je odgovorio 21 ispitanik, što iznosi 21%. Upoređujući mušku i žensku populaciju od ukupno 21 osobe koje se bave rekreacijom 13 su muškarci, a 8 devojke.

U srednjoj Tehničkoj školi od 37 učenika 11 se bavi rekreacijom, što iznosi 30%, a u Ekonomskoj školi i Gimnaziji od 63 učenika, rekreacijom se bavi 10 učenika, što iznosi 16%. To je čak 14% manje, nego u srednjoj Tehničkoj školi. Ako povežemo odgovore na drugo i treće pitanje, uviđamo da učenici iz Srednje Tehničke škole idu na rekreaciju koje je organizovana pri Tehničkoj školi. Ovo je jedan od načina na koji sport i škola, udruženim snagama mogu da privuku učenike da se bave sportom i rekreacijom.

Od 14 sportista, 7 dečaka trenira fudbal, 3 dečaka i 1 devojčica treniraju košarku, 1 dečak trenira atletiku, a po jedna devojka odbojku i karate. Odgovori na ovo pitanje nam pokazuju da je među adolescentima, mnogo veći broj onih koji se bave nekim grupnim sportovima u ovom slučaju fudbalom i košarkom, nego nekim individualnim sportovima.

Koliko puta nedeljno imate trening?

Tačno 12 sportista je odgovorilo da ima od 5-6 puta nedeljno, a dok većina rekreativaca uglavnom 1-3 puta nedeljno imaju sportske aktivnosti.

Da li ste se bavili sportom i rekreacijom?

Od 73 ispitanika koji se ne bave fizičkom aktivnošću, njih 14 je odgovorilo potvrđno. To znači kada bi ovaj broj sabrali sa brojem sportista i rekreativaca dobili bi 50 ispitanika koji su imali ili imaju dodirnih tačaka sa sportskim aktivnostima. U procentima to iznosi 45,8%.

Zašto ste prestali ?

Najviše odgovora je bilo, zbog školskih obaveza. Dvoje su odgovorili da su prestali zbog napornih treninga, a jedan ispitanik je prestao, jer je došao u konflikt sa trenerom.

Da li po vašem mišljenju kampanja „ Igraj za život, droga ne“, uspešna, neuspešna ili delimično uspešna?

Od 100 ispitanika 17 je odgovorilo da je uspešna, 40 da je neuspešna i 43 da je delimično uspešna. Ovakvi podaci navode na to da srednjoškolci i ne očekuju nešto posebno od ove kampanje.

Da li ste pušač?

Od 100 ispitanika 49 ispitanika je odgovorilo da konzumira cigarete, što iznosi 49% od ukupnog broja. Od 14 sportista, 10 su nepušači, a 4 pušači, a čak trojica od njih treniraju fudbal. Čak 28,5% od ukupnog broja sportista su pušači. Broj popušenih cigareta među sportistima i rekreativcima je znatno manji, nego kod ostalih pušača. Od petoro ispitanika koji puše i preko 20 cigaretra dnevno, ni jedan se ne bavi aktivno fizičkim aktivnostima.

Od 21 rekreativca, 15 su ne pušači, a 6 su pušači. Kada to pretvorimo u procenite 28,5% su pušači.

Od 65 osoba koje se ne bave aktivno fizičkim aktivnostima njih 30 se pušači, što u procentima iznosi 47%. U Tehničkoj školi od 22 osobe koje se ne bave fizičkom aktivnošću, samo 2 osobe konzumira cigarete. Na osnovu ovih podataka, deca iz grada mnogo više konzumiraju cigarete, nego deca sa sela. U Tehničkoj školi od 37 ispitanika puši oko 6%, dok u Gimnaziji i Ekonomskoj školi od 63 učenika puši ukupno 47%.

Koliko cigareta popušite u toku dana?

Prosečno se za jedan dan popuši između 400-480 cigareta dnevno, što po pojedincu iznosi 10-12 cigareta. Dve devojke i tri dečaka puši preko 20 cigareta dnevno.

Da li pušenje utiče na vaše fizičke aktivnosti?

Jedna devojka koja trenira karate i dvojica fudbalera su odgovorili da pušenje ne utiče na njihove fizičke sposobnosti. U odgovoru na ovo pitanje susrećemo se sa nesavešću ispitanika i njihovom lošom obaveštenošću, o štetnom uticaju cigareta. Ovo pitanje jeste postavljeno tako da ispitanik može da odgovori na njega subjektivno, ali jedan sportista mora dublje da sagleda ovakav problem, pre nego što odgovori na njega.

Da li se po vašem mišljenju sprovodi zakon o zabrani prodaje cigareta maloletnim licima?

Svih 100 ispitanika je zaokružilo odrečni odgovor! Ovo je još jedan dokaz da naše društvo, ne vodi računa u onoj meri u kojoj bi trebalo, može da bude bolje, ali samo ako se i promeni naše mišljenje o ovoj temi. Takođe ovo je dokaz, da je novac nadvladao moral, po ko zna koji put!

DISKUSIJA

U uvodnom razmatranju je konstatovano, da su u celom sistemu fizičke, odnosno sportske rekreacije, osobe ovisnici nekog opijata, veoma slabo zastupljeni, te da je ova kategorija stanovništva manje-više prepuštena sama sebi i to upravo u vreme kada im je telesna aktivnost najpotrebnija. Iz ankete se vidi da jedan broj učenika nije razgovarao na ovu temu u svojim porodicama, kao ni u školi. Ovo predstavlja jedan zabrinjavajuć faktor

koji na neki način oslikava stanje u našem društvu. Po nezvaničnim podacima u Srbiji čak 45% tinejdžera konzumira cigarete, što nas stavlja u sami vrh, po broju pušača u Evropi.

Najzastupljeniji opijat kod Novopazarskih srednjoškolaca je duvan. Njega konzumira čak 49% ispitanika, od kojih 5% popuši 20 i više cigareta dnevno. Među anketiranim je i veoma mali broj sportista i rekreativaca koji konzumiraju duvan. Ovde se nameće zaključak da sport i rekreacija deluju i jesu preventiva u borbi protiv bolesti zavisnosti.

Iz ankete se takođe primećuje da adolescenti koji konzumiraju duvan smatraju da „on“ ne utiče na njihove fizičke sposobnosti i aktivnosti. Ovde izlazi na površinu njihova neobaveštenost, o štetnom uticaju duvana, kao i njihova nezainteresovanost da prihvate isto i urade nešto povodom toga.

Sportski radnici udruženim snagama sa nastavnicima i porodicama, moraju da stvaraju jedan zdrav ambijent u društvu, koji će uticati na pravilnu edukaciju i na pravilan razvoj adolescenta.

U celini uzevši, koncepcija ovog rada sama po sebi ukazuje da se radi o jednom eksplorativnom istraživanju čija je osnovna svrha da izazove pažnju i podstakne na razmišljanje, a možda i konkretne mere stručne i društvene javnosti da ovoj populaciji posveti nešto veću pažnju.

The influence of sports and recreation against illness of dependence-smoking

*Mr Nebojša Čokorilo, Dr Milena Milkalački
Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad*

The research conducted pupils from secondary Economy school, High school and secondary Technical school. While pupils from Medical school and High school are from town (urban), while ones from Technical school are from the province-village.

Physical activity is component of man's every day life. Through the evolution man built certain mechanisms of operating of whole organism (CNS, heart, circulation, lungs) for whom physical activity is crucial nerve for keeping or more, improving functional abilities and health.

There are many cases in which adolescents start to use different dopes because of their personal problems. Observations and researches approve that there is the majority of those who are not conscious of danger of using dopes (cigarettes, alcohol and drugs) when they start to use them. Lack of information is typical for young people, even for those who play sports regularly. From the number of hundred who are tasted 49 answered that consume cigarettes, which is 49 percent (in percentage). By the unofficial data, there are 45 percent of young people-teenagers in Serbia that consummate cigarettes.

KEY WORDS: physical activity, children, parents.

REFERENCE:

1. Grujić, N. (2000). Fiziologija i fiziologija sporta, Novi Sad: Medicinski fakultet.
2. Mikalački, M. (2000). Teorija i metodika sportske rekreacije, Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
3. Miroslava Kristiforović-Ilić: (2000). Higijena, Beograd: Medicinska knjiga.
4. Šagi, Z. (2000). S one i druge strane stvarnosti, Senta.
5. Trebješanin, B., Novković, L.J. (2002). Brošura Igraj za život droga ne, Beograd.
6. Trebješanin, B., Novković, L.J. (2003). Brošura Igraj za život, izaberi sport, Beograd.
7. Zmanovski, J.T., Lukojanović, J.J.(1979). Sport bez cigareta, Moskva.