

## ULOGA SPORTA I REKREACIJE U SUZBIJANJU BOLESTI ZAVISNOSTI – ALKOHOLA

UDK 796.035:613.81

Nebojša Čokorilo, Radovan Čokorilo  
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad

### ABSTRAKT

Sportsko-rekreativne aktivnosti omogućuju ljudima da poboljšaju svoje fizičke i funkcionalne sposobnosti, čime se stvaraju povoljni uticaji na njihovo zdravlje, dobro raspoloženje, radnu sposobnost. Pored toga sportsko-rekreativne aktivnosti imaju uticaja na stabilnost nervnog sistema, uspeha na radnom mestu, dobrih rezultata u školi i dr.

Obično ljudi počnu koristiti razne opijate u mladom, još nezrelom dobu, pod psihološkim uticajem svojih prijatelja - pušača – narkomana - „alkoholičara“. Pri tome, oni nisu još svesni opasnosti koja im preti. Da li pijete alkohol? Na ovo pitanje potvrdno je odgovorilo 48 od ukupno 100 ispitanika.

Istraživanje je obuhvatilo Novopazarske srednjoškolce. Povučena je paralela između odgovora učenika Srednje medicinske škole i Gimnazije sa odgovorima učenika Tehničke škole, jer su učenici Medicinske škole i Gimnazije mahom iz „grada“ (urbani), dok su učenici Tehničke škole iz okoline (sela) grada.

**KLJUČNE REČI:** fizička aktivnost, deca, roditelji.

### UVOD:

Naša zemlja važi za jednu od najuspešnijih na svetu u sportskim takmičenjima. Veliki broj sportskih klubova i sportsko-rekreativnih organizacija su pokazatelj zainteresovanosti naše nacije za sport i rekreaciju. Sportisti Srbije su proglašavani za najbolje igrače i sportiste inostranih klubova i zemalja, čime postaju uzori naše omladine. Svaki uspeh naše reprezentacije proslavlja stotine hiljada stanovnika naše zemlje, među kojima je najviše omladine. Zabrinjavajuće je to što se na ulicama u toku slavlja može videti mnogo mladih koji konzumiraju alkohol. Veoma često čujemo na televiziji ili pročitamo u novinama alarmantne podatke o konzumiranju alkohola u osnovnim i srednjim školama.

Jedan od osnovnih uzoraka savremenih bolesti civilizacije, koji dostiže neverovatne razmere, jeste i nedovoljno kretanje koje nastaje kao posledica tehničkog napretka. Većina bolesnika koja se javlja lekarima, boluje od bolesti koje su nastale usled hroničnog nedostatka kretanja. Do sada je bilo poznato kako organizovati trening rekreacije, ali nije se znalo tačno kakvog karaktera treba da bude opterećenje za starije ljude koji pate od srčanih oboljenja. Nije se znalo ni koje su najefikasnije vežbe za ljude sa simptomima hipokinezije.

Zbog napretka nauke, sada se može uticati na mnogo patoloških stanja izazvanih nedostatkom kretanja, a vrši se i plansko izučavanje programiranog uticaja fizičkih vežbi na različite organe i organske sisteme. Putem fizičkih vežbi može se uticati na razvoj i

rast dece, očuvanje i unapređenje zdravlje, povećanje radne sposobnosti, i na kraju produžiti životni vek svakog čoveka.

Prema (Fenetem, 1992) redovno vežbanje poboljšava:

1. Kardiovaskularne funkcije
2. Metaboličke finkcije,
3. Psihološke funkcije.

Pozitivno dejstvo svakodnevne fizičke aktivnosti može da se ispolji na tri načina:

1. Veća maksimalna gustina mineralnih sastojaka kostiju na kraju rasteanja znači da će se kasnije dostići prag faktura. Aktivna deca i mlađi odrasli imaju duže kosti od vršnjaka koji se manje kraću (Maleski et al., 1981).
2. Opadanje (osteoporoza) može da se zaustavi ili preokrene umerenim vežbanjem s tegovima kod žena u meno pauzi i kod starijih ljudi (Chow et al., 1987).
3. U transverzalnoj studiji žene od 20 do 80 godina koje vežbaju najmanje tri puna nedeljno imaju gušće kosti od onih koje ne vežbaju (LAW et al., 1991).

Oko 40% muškaraca ii 25 % žena aktivni su u nekom sportu (Manson et al., 1991). U Americi 24% žena starijih od 35 do 55 godina intenzivno vežba tri ili više puta nedeljno, 45% samo jednom ili više puta. Važno je redovno vežbati; ako se to čini neredovno, rizično je i od male koristi.

### DEJSTVO ALKOHOLA NA ORGANIZAM

Posledice koje nastaju zbog alkoholizma su mnogobrojne. Ono što se zna u čemu se mišljenja stručnjaka (lekara, psihologa, sociologa...) slažu, jesu posledice od preterane upotrebe alkohola. Više od desetak bolesti izaziva alkohol od čega su i neke neizlečive. Na prvom mestu je ciroza jetre, a na drugom oboljenje živaca, tuberkuloza pluća, oboljenje srca i krvnih sudova, čir na želucu. Alkoholičari takođe mogu oboleti od epilepsije.

**Oštećenje jetre** – je redovna pojava kod alkoholičara. Zbog toksičnog dejstva alkohola dolazi da degenerativnih promena u ćelijama jetre. Te promene su prolazne, pod uslovom da se potpuno prekine uzimanje alkohola i preduzme odgovarajuće lečenje. Ako se ne leči, prelazi u cirozu jetre.

**Ciroza jetre** - je teška neizlečiva bolest. Porast masnih naslaga jetre i oštećenja njenih ćelija mogu se primetiti već posle dva dana teškog pijanstva. Isti efekti se primetni posle uzimanja 7 – 13 čaša nekog žestokog pića u roku od 24 časa.

**Oštećenje gušterače** - često se kod alkoholičara sreću zapaljive promene akutnog, subakutnog ili hroničnog tipa na gušterači. Gušterača, zna se, reguliše nivo šećera u krvi, pa zbog njenog oštećenja dolazi do šećerne bolesti koja je često udružena sa alkoholom.

**Oštećenje srca** - to je propratna pojava kod alkoholičara. Srčani mišić je naročito osetljiv na hronično trovanje alkoholom i nedostatkom vitamina iz grupe B. Uz cirotični proces srce je prinuđeno na pojačan rad i veći napor koji taj osetljivi organ ne može dugo da izdrži. Toksično delovanje alkohola na srčani mišić očigledno je povezano s narušavanjem energetskog bilansa metabolizma. Kod dugotrajnog zloupotrebljavanja alkoholnih pića, često nastaju ozbiljna oštećenja srčanog mišića, koja mogu biti uzrok smrti, pre svega od alkoholne kardiopatije – bolesti srčanog mišića. Bolest se uglavnom sreće kod muškaraca između tridesetih i pedesetih godina.

**Povećani krvni pritisak** - ispitivanja izvršena osamdesetih godina pokazala su da alkohol igra važnu ulogu u razvoju povišenog krvnog pritiska. Traženje medicinske pomoći povodom povišenog krvnog pritiska kod muškaraca koji piju zapaža se 2,5 puta, a kod teških alkoholičara 4 puta češće nego kod ostalog stanovništva.

Stručnjaci su utvrdili da se bolesti srca i organa za disanje susreću odprilike dva puta češće među onima koji zloupotrebljavaju alkohol. Kod njih je petostruko povišena verovatnoća oboljenja organa za varenje, a kod 70% alkoholičara zapaža se hronični gastritis. Od emfizema pluća i hroničnog gastritisa oboljevaju tri do četiri puta češće alkoholičari.

## MATERIJAL I METOD

Anketa je sprovedena u tri Novopazarske srednje škole i to u: Gimnaziji, Ekonomskoj školi 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. *Koliko često pijete alkohol?*
7. *Koje je vaše omiljeno piće?*
8. *Da li ste u školi imali predavanja na ovu temu? DA NE*
9. *Da li ste o ovim problemima razgovarali sa vašim roditeljima? DA NE*

## REZULTATI

Da li se bavite rekreacijom ?

Potvrдно 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 potvrдно. 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 pijete alkohol?

Potvrдно je odgovorilo 48 od ukupno 100 ispitanika, 40,4% dece iz srednje škole konzumira alkohol, dok je u ovoj anketi procenat učenika koji konzumiraju alkohol, veći za nepunih 8%. procentima iznosi 48%. Ukupno 14 osoba koje se bave sportom i rekreacijom konzumiraju alkohol, što iznosi 37% od ukupnog broja sportista.

Koliko često pijete alkohol?

Po dva dečaka i dve devojke pije više puta nedeljno, dok ostali uglavnom konzumiraju alkohol na žurkama. Ispitanici koji se bave fizičkim aktivnostima, takođe su odgovorili da najviše piju na žurkama.

Koje je vaše omiljeno piće?

Dečaci uglavnom konzumiraju pivo i to preko 64%, dok devojke uglavnom mešaju žestoka pića sa sokovima ili piju vino. Dečaci koji se bave sportom, isto kao i njihovi vršnjaci koji se ne bave sportom, najviše piju pivo.

Da li ste o ovim problemima razgovarali sa vašim roditeljima?

Od ukupno 100 ispitanika, da roditeljima je razgovaralo 73. Porodica je jedan od najuticajnijih, ako ne i najuticajniji faktor u formiranju ličnosti, a mi imamo podatak da se u 27 porodica, nije razgovaralo na ovu temu.

Da li ste u školi imali predavanja na ovu temu?

U Gimnaziji se razgovaralo na ovu temu, dok deca u Ekonomskoj i tehničkoj školi nisu imali predavanja na ovu temu.

## DISKUSIJA

U istraživanju koje je vršeno u brošuri „Igraj za život, droga ne“, na uzorku od 840 ispitanika rekreacijom se bavi 382 što u procentima iznosi 14% više nego u ove tri škole. Od 21 osobe koja se bavi rekreacijom, dečaci se uglavnom rekreiraju sa društvom ili na sekcijama u školi igraju fudbal ili košarku, dok kod devojaka dve idu na košarkašku sekciju, dve na odbojkašku, dve na aerobik, a jedna ide na karate.

Sportisti čak 12% više konzumiraju alkohol nego cigarete. Možda ovome ide u prilog što mnogi sportisti, koji predstavljaju idole ovim mladim ljudima reklamiraju razna alkoholna pića. Najviše alkohola se pija na žurkama da bi se tako uticalo na raspoloženje.

U brošur „ Igraj za život bez alkohola“, takođe je najveći broj ispitanika koji najviše piju radi postizanja dobrog raspoloženja. Naši najbolji sportisti, kao što su Siniša Mihajlović i Vlade Divac koji bi trebalo da predstavljaju uzor omladini, reklamirali su pivo na televiziji, što naravno negativno utiče na omladinu.

Uticaj sporta i rekreacije na adolescente i formiranje njihovog mišljenja i odnosa prema bolestima zavisnosti je od velikog značaja, mada ne i presudnog.

Otvaranjem sportskih sekcija u srednjim školama, animiralo bi više učenika da počnu da se bave sportom. Na ovaj način sigurno bi se aktivirao jedan broj učenika koji su odgovorili da su prestali da se bave sportom, zbog nedostatka vremena i školskih obaveza, što bi povećao broj sportski aktivnih učenika.

Država nizom akcija učestvuje u borbi protiv bolesti zavisnosti, ali kao što smo videli akcije uglavnom obuhvataju učenike osnovnih škola. Jedan od glavnih zadataka Ministarstva za prosvetu i sport republike Srbije je da preventivno deluje na bolesti zavisnosti. Nedostatak je nedovoljno uključnje učenika srednjih škola u ove akcije. Rezultati ankete na neki način potvrđuju ovakvu konstataciju, jer samo 17 ispitanika odgovorilo da je kampanja „ Igraj za život, droga ne“ uspešna od ukupno 100 ispitanika.

Iz ankete se primećuje da Novopazarski srednjoškolci ne zaostaju „uopšte“ za svojim vršnjacima iz Beograd u konzumiranju opijata, što pretstavlja problem ne opštinskog karaktera, već je to problem celog društva – države sa kojim se treba suočiti.

Alkohol sa 48% ispitanika koji ga zloupotrebljavaju predstavlja veliku opasnost za omladinu. Alkohol konzumira, čak 37% od ukupnog broja sportista. Ovome možda ide u prilog, što mnogi sportisti koji pretstavljaju idole ovim mladim ljudima reklamiraju razna alkoholna pića.

Naime rasprostranjenost alkohola je toliko prisutna, da većina ispitanika prvi kontakt sa alkoholom ostvaruje još u detinjstvu u prisustvu roditelja i rođaka. Nameće se zaključak da odrasli ( rodbina ), imaju značajan udeo u uvođenju dece u pijenje alkohola, znatno veći, nego društvo u kome se kreću.

Od mogućnosti svakog pojedinca zavisi kako će organizovati fizičke aktivnosti radi zaštite svog zdravlja. Rezultati primene sportsko- rekreativnih aktivnosti će biti povoljniji ukoliko se pre javi želja kod ljudi za istim. Lična volja za svestrano funkcionalno opterećenje vlastitog organizma putem duhovne i telesne aktivnosti u svrhu očvršćivanja, ne sme ni jednog trenutka da popusti. U tom smislu preporučljivo je koristiti savete i znanja lekara i stručnjaka za sport i rekreaciju

### **The influence of sports and recreation against illness of dependence-alcoholism**

Nebojsa Cokorilo, Radovan Cokorilo  
Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad

Sports and recreation activities provide people to improve their physical and functional abilities which create advantageous influences on people's health, good mood and functional ability. Nevertheless, Sports and recreation activities affect on stability of nerve system, success in business, and good results in school etc.

People often start to use different opiates in youth, when they are under psychological influence of their friends-smokers-addict-“drunk”. Also, they are usually not conscious of danger that threatens them. Do you drink alcohol? On this question 48 tested (of 100 ones that were questioned) gave the positive answer which is 48 percent (in percentage registered).

The research involved secondary-school pupils in Novi Pazar. There is the difference affirmed between answers of pupils from Medical school and High school, and the ones from Technical school. That's because pupils from Medical school and High school are from town (urban), while ones from Technical school are from the province-village.

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. Vučetić, B. (1995). Kad piće pije ljude, Beograd: