

Dragan Krivokapić, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Nikšić
Olivera Krivokapić, OŠ „Ratko Žarić“ Nikšić

UNAPREĐENJE ZDRAVLJA I KVALITETA ŽIVOTA STANOVNIŠTVA KROZ DRUŠTVENU PODRŠKU RAZVOJA FIZIČKE KULTURE

Uvod

Povećanje kvantiteta fizičke aktivnosti uzrokuje poboljšanje zdravstvenog statusa pojedinca u bilo kojem životnom dobu. Nema više nikakve sumnje, da čovjekovo zdravstveno stanje u mnogome zavisi od njegovog bavljenja fizičkom aktivnošću. Ovo je od najvećeg značaja, za osobe srednjeg ili starijeg životnog doba, koje se zbog svakodnevnih poslovnih obaveza i karakteristika modernog načina života sve manje kreću.

U većini razvijenih zemalja kao javno-zdravstveni, socijalni i ekonomski problem dominira nekoliko hroničnih, nezaraznih bolesti, kod kojih su značajni etiološki faktori rizika nedostatak kretanja. Ove su bolesti pri samom vrhu liste ne samo oboljevanja već i smrtnosti savremenog čovjeka. Svjetska zdravstvena organizacija je pristupila analizi zdravstveno-statističkih podataka, iz potrebe izrade smjernica primarne i sekundarne prevencije tih bolesti, prvenstveno smanjenjem faktora zdravstvenog rizika. Značajan dio ovih bolesti je posljedica načina života, odnosno svakodnevnih aktivnosti s premalo kretanja i s prekomjernom i kvalitativno neprimjerenom ishranom. Ona ukazuje na izuzetan uticaj nezdravog načina života u oboljevanju i smrtnosti stanovništva u razvijenim zemljama, ali sve više i u zemljama u razvoju, što ukazuje na potrebu intervencije za promjenom ponašanja i provođenjem zdravog načina života u cilju zaštite i unapređenja zdravlja, kao i prevencije prerane smrtnosti.

Značaj prevencije u sprječavanju bolesti koje su uzrokovane hipokinezijom

Hipokinezija predstavlja rizični faktor na koji je moguće uticati. Činjenica je da se redovitim bavljenjem sportsko-rekreativnim aktivnostima može spriječiti ili makar odložiti nastanak većine hroničnih nezaraznih bolesti. Do sada se važnost prevencije tih bolesti, u velikom broju slučajeva isticala samo kod osoba starije životne dobi. Međutim, zbog povećanja hipokinezije, rizik za obolijevanje od spomenutih bolesti sve je više prisutan i kod mladih osoba.

Iskustva iz zemalja koje su upravo zbog velike učestalosti pomenutih zdravstvenih problema primijenile odgovarajuće interventne mjere, ukazuju da je prevencija u širokoj populaciji, najefikasniji i najprihvatljiviji način rješavanja većine javno-zdravstvenih problema povezanih s hroničnim nezaraznim bolestima i da se većina poželjnih zdravstvenih promjena može postići u relativno kratkom vremenu. Ciljevi prevencije najvažnijih faktora rizika na populacijskom nivou, temelje se na činjenici da većina od sedam najvažnijih odrednica smrtnosti u razvijenim zemljama zavisi od prehrane, pića i kretanja, odnosno da su optimalna fizička aktivnost i odgovarajuća prehrana, uključujući borbu protiv duvana i alkohola, ključne odrednice savremenog javnog zdravlja. Dvije od temeljnih odrednica zdravog načina života koje utiču na smanjenje učestalosti

pomenutih bolesti su optimalna fizička aktivnost i odgovarajuća prehrana. One određuju metaboličku ravnotežu unosa i potrošnje energije, strukturalno fiziološko stanje organizma, i ravnotežu materija koje, zavisno od količine i koncentracije mogu djelovati kao faktori zdravlja ili faktori bolesti.

Fizička aktivnost kao komplementarna odrednica unapređenja zdravlja

Odgovarajuća fizička aktivnost je snažna komplementarna zdravstvena odrednica jačanja zdravlja i prevencije, ali i liječenja bolesti. Način života s redovnom fizičkom aktivnošću ima potencijal sprečavanja oko 80% koronarnih bolesti srca i do 90% dijabetesa tipa B. U svojim izvještajima, SZO navodi da bi se, i na jednu trećinu pojave karcinoma moglo preventivno djelovati zdravijom prehranom, održavanjem normalne tjelesne težine i odgovarajućom, redovnom fizičkom aktivnošću. U tom pogledu se naglašava potreba kombinacije lične i javne odgovornosti. Lična odgovornost se odnosi na provođenje zdravstveno poželjnog načina života, jer niko ne može bolje brinuti o zdravlju pojedinca, od njega samog. Javna odgovornost odnosi se na političke odluke i realizaciju politike intervencije. Ne smije se ispustiti iz vida da je zdravlje uveliko određeno faktorima izvan područja zdravstva i da politika vlade ima značajan potencijalni uticaj na zdravlje. Isto je tako nesporna činjenica da su za dosljedno djelovanje na poboljšanje zdravlja potrebne odluke u različitim sektorima, koji izvan zdravstva obuhvataju različita područja politike, kao što su urbanistička rješenja, školstvo, uslovi rada, poljoprivreda, prevoz, sportske površine i objekti, sportsko-rekreativni programi, hrana i slično.

Iako je značaj fizičke aktivnosti, vježbanja i sporta bio prepoznat još u antičkom periodu, tek krajem prošlog vijeka naučni dokazi o korisnosti fizičke aktivnosti za zdravlje postaju dovoljno uvjerljivi i nepobitni, pa se fizička aktivnost počela smatrati načinom života koji unapređuje zdravlje. Na osnovu postojećih dokaza zaključilo se da je u svrhu zdravlja i zdravstvenog blagostanja unapređenje fizičke aktivnosti važno u čitavom stanovništvu i u svakom hronološkom dobu. Neki od mnogobrojnih razloga su sljedeći:

- doprinosi rastu i razvoju djece i mladih;
- povećava produktivnost rada zaposlenih;
- smanjuje bolovanja i troškove zdravstvenog osiguranja;
- sprečava mnoge bolesti odraslih;
- pomaže u očuvanju funkcionalne sposobnosti starijih;
- podržava samostalan način života starih ljudi;
- u svim dobima poboljšava kvalitet života i td.

Zajedno sa saznanjima o prevladavanju neaktivnosti u razvijenim zemljama, novo razumijevanje potencijala zdravstveno usmjerene fizičke aktivnosti rezultovalo je inicijativama da se fizička aktivnost uključi u programe poboljšanja zdravlja u sve većem broju država.

Mogućnosti preduzimanja interventnih mjera

Strategije unapređenja zdravlja i kvaliteta života stanovništva kroz intenziviranje fizičke aktivnosti, kombinuju pojedinačni i populacijski pristup. Pojedinačnim pristupom postiže se prilagođavanje programa pojedinačnoj osobi, izbor i primjena niza motivirajućih mjera, direktna ocjena promjene u smislu poboljšanja i td. No, to ne dovodi do dovoljne promjene ponašanja na nivou ukupne populacije. Zato su potrebne intervencije na nivou zajednice. Pristupi u djelokrugu zajednice fokusiraju se na promjenu ponašanja zajednice u kombinaciji s promjenama stavova i normi zajednice, okoline, kao i na strategije zakonodavstva kojima se može podržati dugoročno zadržavanje postignutih promjena. To zahtijeva zakonske, organizacione, ekološke, institucionalne i društvene vidove promjena..

Smjernice političkog pristupa implementaciji interventnih mjera koje se odnose na fizičku aktivnost stanovništva, slično kao i kod mjera unapređenja zdrave prehrane, nalažu postavljanje taksativnih postupaka. One nude načela dobre prakse unapređenja fizičke aktivnosti za poboljšanje zdravlja i unapređenje kvaliteta života, što se zasniva na najnovijim iskustvima stečenim u četiri nacionalna programa odabrana iz 20 zemalja članica evropske mreže unapređenja zdravstvene fizičke aktivnosti. Smjernice trebaju biti korisne za one odgovorne lokalne, regionalne i nacionalne strukture koje su zainteresovane za pokretanje programa unapređenja zdravstvene usmjerene fizičke aktivnosti. Više saznanja o unapređenju zdravstvene fizičke aktivnosti u različitim kulturama, zemljama i sredinama doprinosit će efikasnijoj koncepciji u osmišljavanju i primjeni sličnih programa i u Crnoj Gori. Evropska mreža za zdravstveno usmjerenu fizičku aktivnost (Health Enhancing Physical Activity) daje predloge za ključne elemente nacionalnih strategija u smislu ciljeva, pravaca djelovanja i potrebnih uslova za uspješnu strategiju. Ova vrsta unapređenja fizičke aktivnosti za poboljšanje zdravlja dobar je primjer intervencija na nivou zajednice.

Iskustva u visoko razvijenim zemljama

Sportsko-rekreativne aktivnosti dokazano su primjereno sredstvo unapređenja zdravlja, ispunjavanja biološke potrebe za kretanjem i sadržajnijem i zdravijem korištenju slobodnog vremena, homogenizaciji porodice kao i životnih i radnih sredina. Takva aktivnost smanjuje asocijalna ponašanja, bolesti zavisnosti i unapređuje međuljudske odnose. Zato je briga za proširenje aktivnih učesnika u svim vidovima fizičke kulture, jedan od prioritarnih zadataka u savremenom društvu. U nekim evropskim zemljama broj aktivnih učesnika dostiže visoke razmjere: Finska (80% populacije), skandinavske zemlje (50-60%), srednja Evropa (35-50%), dok slabije rezultate pokazuju mediteranske zemlje, sa učešćem nižim od 25%.

Veći broj evropskih zemalja je prišlo izradi mjera i implementaciji akcionih planova vezanih za obuhvatanje većeg dijela populacije redovnom tjelesnom aktivnošću, uz unapređenje prehrane.

Vlada Kraljevine Norveške izradila je takav akcioni plan, kojeg je parlament prihvatio pod motom "Za zdraviju Norvešku". Na njegovim temeljima stvorena je strategija i operativna mreža vladinih i nevladinih institucija i organizacija, koje koordinira

Ministarstvo zdravstva i socijalnog staranja. Mreža je postavila petogodišnji plan djelovanja za razdoblje 2005.-2009. godine, u kojem su područja prioriteta aktivnosti u slobodnom vremenu, svakodnevne aktivnosti, prilagođenost okoline za sportsko rekreativne aktivnosti, aktivnosti prema sposobnostima, saradnja na raznim programima, širenje saznanja i medijska promocija. Određene su i ciljne grupe za provođenje sistematske fizičke aktivnosti u populaciji. To su djeca, omladina, odrasli i stariji. Na kraju su postavljeni brojni praktični zadaci i određene nadležne institucije za njihovu realizaciju.

Ministarstvo zdravstva i socijalne zaštite SAD svoj program "Unapređenje zdravlja fizičkom aktivnošću" temelji na epidemiološkim i ekonomskim pokazateljima vezanim za hronične nezarane bolesti, i uvrštava u prioritete svoje politike. Podaci, naime, ukazuju da te bolesti uzrokuju u SAD sedam od svakih deset smrtnih ishoda, a da se za njihovo liječenje troši 60% ukupnih sredstava zdravstvenog fonda. To su dugotrajne bolesti povezane sa smanjenjem radne sposobnosti, povećanjem korištenja zdravstvenih usluga, povećanjem potrošnje lijekova, bolovanjima, invalidnošću i značajnim smanjenjem kvaliteta života miliona Amerikanaca. Osnova strategije djelovanja počiva na činjenici o preventibilnosti većine hroničnih nezaraznih bolesti u osnovi zdravijom prehranom i redovnom fizičkom aktivnošću, čemu treba dodati i izbjegavanje korištenja duvanskih proizvoda.

U Evropi je Finska pri samom vrhu uspješne borbe protiv hroničnih nezaraznih bolesti. Prije više od 30 godina zbog izrazite smrtnosti od koronarne bolesti srca, finska je vlada sprovela brojna istraživanja na temelju kojih je stvorena akciona mreža vladinih i naučnih institucija, kao i nevladinih organizacija koje koordinirano sprovode preventivno-zdravstvene programe povezane s unapređenjem fizičke aktivnosti i prehrane. O efikasnosti preduzetih mjera najbolje govore podaci o izuzetnom padu smrtnosti od ovog tipa bolesti, kod finskog stanovništva zadnjih trideset godina.

Zaključak

Nema nikakve sumnje da je fizička aktivnost efikasno sredstvo unapređenja i očuvanja zdravlja i faktor borbe protiv mnogih oboljenja i devijantnih oblika ponašanja i poroka. Ipak, stiče se utisak da nije posvećena dovoljna pažnja afirmisanju fizičke kulture kao značajnog činioca nacionalnog koncepta zdravlja i kvaliteta života.

Društvena podrška razvoja svih vidova fizičke kulture predstavlja jednu od najboljih investicija usmjerenih ka unapređenju zdravlja, a smim tim i kvaliteta života stanovništva svake države. Ona se ispoljava kroz individualni i populacijski pristup. Individualni pristup, uglavnom, ima za cilj povećanje motivacije za bavljenje redovnim fizičkim vježbanjem kroz razvijanje svijesti o pozitivnim uticajima tjelesne aktivnosti na poboljšanje zdravstvenog statusa. Populacijski pristup obuhvata postupke usmjerene na promjenu stavova i normi zajednice, kao i na strategije zakonodavstva, koje mogu podržati dugoročno zadržavanje postignutih promjena. To zahtijeva zakonske, organizacione, institucionalne i društvene nivoe promjena. Kroz djelovanje svojih zakonodavnih i izvršnih struktura, država treba podsticati i pojedinačnu i društvenu podršku sprovođenju mjera koje će, postupno, doprinijeti da redovna fizička aktivnost postane sastavni dio svakodnevnog života. Treba imati u vidu i da je sa ekonomske tačke gledi-

šta aktivna populacija veoma značajna pa je i to dodatni razlog da država treba da kao ključni interes osmisli ozbiljan program unapređenje zdravlja populacije kroz programe fizičke aktivnosti. U tom smislu, izrada akcionog plana sa preciznim smjernicama i mjerama, nudi najbolji način da najveći mogući segment stanovništva usvoji način života koji poboljšava zdravlje i kvalitet života, na dobrobit pojedinca, porodice i društva u cjelini.

LITERATURA

1. American College of Sports Medicine (ACSM). *Appropriate intervention strategies for weightloss and prevention of weight regain for adults*. Med Sci Sports Exerc. 2001; 33: 2145-56.
2. Andersen LB, Schnor P, Schroll M, Hein HO. *All-cause mortality associate with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work*. Arch Intern Med. 2000; 160; 1621-8.
3. Erikssen, G. (2001.): *Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest*. Sports Medicine, 31, 571-576.
4. Lejmen, M.E. (1984). *Doprinos igre i sporta emocionalnom zdravlju*, (u knjizi: Psihologija i sport E. Dž. Kejna) Beograd: Nolit.
5. Oja, P. and Tuxworth, B. (editors) (1995): *Eurofit for adults - Assessment of health-related fitness*; Council of Europe, Committee for the development of sport and UKK Institute for health promotion research, Tampere, Finland
6. Ostojic, S., Mazić, S. (2004): *Fizička aktivnost u prevenciji i tretmanu hiperliproteinemija*; Zbornik sažetaka 1.kongresa o hiperliproteinemijama, Novi Sad

IMPROVEMENT OF HEALTH AND LIFE QUALITY IN POPULATION THROUGH SOCIAL SUPPORT FOR DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE

Social support for every aspect of physical culture represents one of the best investments aimed at improvement of health and life quality of population in each country. It is demonstrated through the individual and population approach. Individual approach is mainly directed at the increase of motivation for doing regular physical exercise by raising awareness of the positive impacts that physical activity exerts on the overall health status. Population approach comprises processes aimed at the change of attitudes and norms within a society, as well as legislation strategies that could provide long term effect and persistence of the changes achieved. It all requires legal, organizational, institutional and social levels of change. Through the activities of its legislative and executive authorities, the state is to encourage individual and social support for the implementation of such measures that will contribute to gradual integration of regular physical activity into daily life. In the same sense, the making of the Action Plan with precise guidelines and provisions is the best mode to stimulate the majority of population to adopt a way of living that improves health and life quality, which is in turn a benefit for the individual, family and society as a whole.

Key words: *improvement of health, social support, physical culture.*