

Marija Joksimović,

Vukosav Joksimović, Dom zdravlja Berane

Dobrislav Vujović, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Nikšić

FIZIČKA AKTIVNOST UČENIKA SREDNJE MEDICINSKE ŠKOLE I NJIHOV STAV O NJENOM ZNAČAJU

1. UVOD

Fizička aktivnost se definiše kao kretanje tijela koje obavljaju skeletni mišići, a koje dovodi do potrošnje energije. Postoji više načina za kategorizaciju fizičke aktivnosti i neaktivnosti u odnosu na intenzitet ili potrošnju energije. Da bi se postigla zdravstvena korist od kretanja, smatra se da je najefikasnija redovna fizička aktivnost umjerenog intenziteta.

Fizička aktivnost umjerenog intenziteta je vrsta aktivnosti koja ubrzava rad srca i stvara osjećaj toplote u tijelu i zadihanosti. Glavni izvori fizičke aktivnosti koja unapređuje zdravlje uključuju uobičajene aktivnosti kao što su šetnja, vožnja bicikla, plivanje, kućni poslovi, rad u bašti rekreativni sport i ples. Značaj fizičke aktivnosti na zdravlje je veoma bitan, ona ima višestruk značaj za organizam, posebno za kompletan rast i razvoj mlade osobe. Dokazano je da fizička aktivnost snižava krvni pritisak u toku mirovanja i u toku fizičkog i psihičkog napora, snižava povišen šećer u krvi, kao i ukupni LDL holesterol, a smanjuje i tjelesnu težinu. Djeluje i antistresno, pomaže nam da se osjećamo bolje i sa više energije uživamo u životu. Fizička aktivnost korisno djeluje na tok ateroskleroze dovodeći tako do smanjenja ukupne smrtnosti za 20 do 25 %, smanjuje rizik od nastanka koronarne bolesti, dijabetesa, karcinoma debelog crijeva, karcinoma dojke. Najmanje 30 minuta redovne fizičke aktivnosti umjerenog intenziteta 5x nedjeljno, smanjuje rizik od nekoliko hroničnih nezaraznih bolesti.

Iako se o fizičkoj aktivnosti i njenoj koristi za zdravlje sve više govori, ona se ne primjenjuje dovoljno. Svake godine najmanje 1,9 milona ljudi širom svijeta umire od posledica fizičke neaktivnosti. Fizička neaktivnost predstavlja značajan zdravstveni problem u Evropi, smatra se da bar dvije trećine odraslog stanovništva nije dovoljno fizički aktivno, sve više opada fizička aktivnost na radnom mjestu, gdje se sve više sjedi, tako i u slobodno vrijeme. Stil života je postao takav da se sve više sjedi i sve više vremena provodi u gledanju televizije, u vožnji kolima umjesto pješaćenju. Djeca su u većini zemalja fizički nedovoljno aktivna. Po završetku škole više od polovine adolescenata postaje fizički neaktivno. Vrijeme i sredstva za fizičku aktivnost se smanjuju, a kompjuterske igrice i vrijeme provedeno ispred televizora se povećava.

Mogućnost za bavljenje rekreativnom fizičkom aktivnošću je vitalna za zdravlje i lični razvoj svih pojedinaca nezavisno od pola, uzrasta, socio-ekonomskih mogućnosti, funkcionalnih sposobnosti, kulturoloških karakteristika. Djeca i mladi koji žive u urbanim regijama sa malo zelenih površina imaju manju mogućnost za redovnu fizičku aktivnost.

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje za odrasle osobe 30 minuta umjerene fizičke aktivnosti svakog dana, za djecu bar 60 minuta svakodnevno. Fi-

zička aktivnost dva puta nedeljno poboljšava i održava mišićnu snagu i fleksibilnost, kao i zdravlje kostiju. Izvor fizičke aktivnosti mora biti uključen u svakodnevni život tako da bude njegov sastavni dio.

2. CILJ RADA

Cilj rada je da se prikaže koliko su fizički aktivni učenici srednje medicinske škole i kakav je njih stav o njenom značaju.

3. MATERIJAL I METODE

Istraživanje je sprovedeno u aprilu 2009.godine putem anketnog upitnika kod učenika srednje medicinske škole „Dr Branko Zogović“, u jednom odjeljenju trećeg i jednom odjeljenju četvrtog razreda. Ukupno smo imali 61-nog ispitanika, 47 (77,1%) ženskog i 14 (22,96%) muškog pola. Pitanja u anketnom upitniku odnosila su se na fizičku aktivnost u dobu adolescencije, kao i na stav učenika o značaju fizičke aktivnosti na zdravlje.

4. REZULTATI RADA

U toku ovog istraživanja dobijeni su sledeći rezultati: Veći broj učenika živi u gradu 37 (60,6%). Učešće učenika u sportskim aktivnostima prikazano je u Tabeli 1. 29 (47,5%) učenika pješači, a 32 (52,5%) učenika koristi prevozno sredstvo, 40 (73,7%) učenika aktivno učestvuje u kućnim i baštenskim poslovima jedanput nedjeljno 49 (80,3%) učenika zna šta su hronične bolesti, a 47 (77,4%) zna koje su hronične bolesti.

Tabela 1. Učešće učenika u sportskim aktivnostima

Učenici n (%)	Pol	
	M.	Ž.
	14 (22.9 %)	47 (77.12%)
Odbojka	1 (7.1%)	4 (8.5 %)
Košarka	3 (21.4%)	3 (6.4%)
Rukomet	2 (14.3 %)	2 (4.2 %)
Tenis	2 (14.3 %)	3 (6.4%)
Fudbal	4 (28.6 %)	1 (2.1 %)
Ništa ne trenira	3 (21.4%)	34 (72.3 %)

Niko od učenika nije znao šta je index tjelesne težine i kako se određuje. 15 (24,6%) učenika više puta u toku dana nešto jede, a 14 (22,9%) učenika nema ustaljen režim ishrane. 20 (32,8%) je gojazno. Stav učenika o uticaju fizičke aktivnosti na tjelesnu masu prikazan je u Tabeli 2.

Tabela 2. Stav učenika o uticaju fizičke aktivnosti na tjelesnu masu

Učenici n (%)	Pol	
	M.	Ž.
	14 (22.9 %)	47 (77.12%)
Fizička aktivnost utiče na tjelesnu masu	6 (42.8 %)	13 (27.7%)
Fizička aktivnost ne utiče na tjelesnu masu		3 (6.4%)
Ima još faktora koji utiču na tjelesnu masu	5 (35.7 %)	25 (40.9 %)
Ne razmišlja o tome	3 (21.4 %)	6 (12.8%)

23 (37,7%) učenika se bavi sportom, a 21(34,4%) učenika smatra da je sport prevencija za nastanak hroničnih bolesti, 28 (45,9%) učenika nije sigurno. 21 (34,4%) učenika rado se odaziva pozivu u šetnju. Na Tabeli 3.prikazan je odnos učenika prema časovima fizičkog vaspitanja.

Tabela 3.Odnos učenika prema časovima fizičkog vaspitanja.

Učenici n (%)	Pol	
	M.	Ž.
	14 (22.9 %)	47 (77.12%)
Veoma aktivan-a	8 (57.1 %)	14 (29.8 %)
Nisam aktivan-a	4 (28.6 %)	11 (23.4 %)
Osloboden-a nastave	2 (14.3 %)	6 (12.8 %)
Izbjegava časove		16 (34.1 %)

U porodicama učenika, kod 54 (88,5%) niko ne boluje od neke hronične bolesti. Roditelji, zdravstveni i prosvetni radnici, u pogledu očuvanja zdravlja mogu prilično da utiču na 26 (42,6%) učenika, 21 (34,4%) učenika ne želi da niko vrši uticaj na njih, a 12 (19,7%) učenika smatra da bi trebalo više potencirati problem očuvanja zdravlja.

5.DISKUSIJA

Svake godine najmanje 1,9 miliona ljudi širom svijeta umire od posledica fizičke neaktivnosti. Do 2015.godine predviđa se povećanje smrtnih slučajeva od hroničnih nezaraznih bolesti za 17%,ukoliko se ne preduzmu aktivnosti i ne utiče na uzroke. Djeca širom svijeta sve više sjede, vrijeme i sredstva za fizičku aktivnost se smanjuju, a kompjuterske igrice i vrijeme provedeno ispred televizora se povećava.

Adolescent prolazi kroz mnoge promjene između jedanaeste i dvadesetprve godine.Razvija se fizički, psihički, emocionalno i društveno, dok prolazi kroz ovaj period, počinje sam da donosi odluke o mnogim stvarima, kao što su učenje, rad, prijatelji, porodica, sportske aktivnosti, putovanja, seks, uzimanje alkohola i pušenje.

Prema ovom istraživanju o fizičkoj aktivnosti u odnosu na ranije sprovedena istraživanja,sve manji broj adolescenata je fizički aktivno i sve manje zna o značaju fizičke aktivnosti za zdravlje. Djevojčice su znatno manje aktivnije od dječaka, sve manje koriste vrijeme za šetnju i bavljenje nekim sportom, dok dječaci mnogo više vremena provode igrajući se i baveći se raznim fizičkim aktivnostima. Na osnovu rezultata

možemo vidjeti da su učenici četvrtog razreda aktivniji od učenika trećeg razreda. Takođe, možemo vidjeti da djeca u seoskoj sredini kojima je škola udaljena više kilometara, pješake da bi došli do nje, dok su gradska djeca sve manje u pokretu, a sve više motorizovana.

Današnji životni tempo uveliko je smanjio fizičku aktivnost, a kako većina ljudi gotovo sve obavlja automobilom, pješčenje postaje prava rijetkost. Pješčenje je najjednostavniji i najučinkovitiji način očuvanja zdravlja, uz nepušenje i pravilnu ishranu, redovna fizička aktivnost ima važnu ulogu. Najbolje aktivnosti su one u kojim adolescent uživa, neke od tih aktivnosti su šetanje, plivanje, trčanje ili vožnja biciklom. One poboljšavaju sveukupno zdravlje i samopoštovanje adolescenata i pružaju mogućnost za druženje.

6. ZAKLJUČAK

Dobijeni rezultati ukazuju na slabu fizičku aktivnost učenika srednje medicinske škole i njihovu slabu informisanost o značaju fizičke aktivnosti za zdravlje. Fizička aktivnost ima višestruk značaj za kompletan rast i razvoj mlade osobe. U školama bi trebalo predvidjeti programe koji bi obuhvatili fizičku i zdravstvenu edukaciju mladih, kako bi se uticalo na veće interesovanje za sport, a samim tim i za zdrave stilove života.

LITERATURA

1. Jovanović Dj.(2001), Ishrana, fizička aktivnost i zdravlje, Podgorica (str 169-77).
2. Nikolić D.(2005), Medicina sporta i treće životno doba, Zaječar.
3. Arunović D.,Novaković Z., Tomić M.(2005), Opterećenost i angažovanost učenika na času fizičkog vaspitanja, Fizička kultura br.10.
4. Medved R.(1986), Sportka medicina, Medicinska knjiga, Beograd, Zagreb.
5. <http://www.plivazdravlje.hr/>
6. <http://www.netdoctor.co.uk/>
7. <http://vegansociety.co/html/food/nutrition/>

PHYSICAL ACTIVITY IN MEDICAL VOCATIONAL AND TRAINING SCHOOL STUDENTS AND THEIR ATTITUDE ON ITS SIGNIFICANCE

Physical activity has a manifold significance in an overall growth and development of a young person. It has an effect on obesity prevention, cardio-vascular system diseases and on other chronic diseases prevention as well as it contributes to maintaining of normal muscular power and joints function, optimal skeleton development and obtaining the maximum bone mass in the period of adolescence. It also has a positive effect on mental health. The aim of this paper is to illustrate how active the students of Medical Vocational and Training School in Berane are and what their attitude on its significance is. The research has been conducted in the Medical Vocational and Training School "Branko Zogovic" in Berane, in one class of the third grade and in one

class of the fourth grade (61 students) by the means of a questionnaire. 34/61 (72,3%) of the students are not physically active and 21/61 (34,4%) believe that physical activity has a positive effect on health. The results show a low physical activity in the students of this school and their not recognizing its significance. Therefore, it is necessary that more attention is paid to physical education so that young people could have a possibility to show more interest in sports as well as in healthy lifestyles.

Key words: physical activity, students, sport, health adolescence...

“Dan”, 10. mart 2010.

У СУСРЕТ НАУЧНИМ СКУПОВИМА ЦРНОГОРСКЕ
СПОРТСКЕ АКАДЕМИЈЕ

Димитрије Рашовић са Нишлијама о пливању

Припреме за научне скупове Црногорске спортске академије, који ће се од 1. до 4. априла одржати у хотелу „Плажа“ у Херцег Новом улазе у завршну фазу.

У претходним бројевима објавили смо наслове 77 радова, а у данашњем броју објављујемо још осам: 78. Димитрије Рашовић (Факултет за спорт и физичко васпитање, Никшић), Дејан Модић, Томислав Окичић, Владан Петровић (Факултет спорта и физичког васпитања, Ниш), Славица Окичић (Пливачки клуб „Ниш 2005“): „Развој снаге у годишњем циклусу тренинга пливача“; 79. Дејан Модић, Томислав Окичић, Димитрије Рашовић, Славица Окичић: „Снага у пливању“; 80. Др Зоран Богдановић (Државни универзитет у Новом Пазару), др Живорад Марковић (Педагошки факултет, Јагодина), Младен Живковић (Факултет спорта и физичког васпитања, Ниш): „Кифотично држање тијела у зависности од посједовања рачунара и припадности полу“; 81. Проф. др Зоран Машић (Факултет за менаџмент у спорту, Београд), мр Филип Радотић

(Медицински факултет, Универзитет у Крагујевцу): „Анализа фудбалских синтетичких подлога“; 82. Нина Букановић, Зорица Бабић (Медицинска Академија УС Медикал скул, Београд), Александра Ражнатовић (КЦ Црне Горе, Подгорица): „Утицај допинга на појаву нежељених кардиоваскуларних догађаја“; 83. Јасмин Грачанин (Државни Универзитет у Новом Пазару), мр Ахмет Међедовић (Медицинска школа, Нови Пазар), Ирфан Грачанин (Факултет за спорт и физичко васпитање, Ниш): „Анализа ставова родитеља у акцији обуке непливача“; 84. Цевад Цибрић, Зумрета Ножиновић, Един Мујановић (Факултет за тјелесни одгој и спорт Универзитета у Тузли): „Ефекти наставе тјелесног и здравственог одгоја на вриједности индекса тјелесне масе код ученика трећег разреда основне школе“; 85. Цевад Цибрић, Ален Капићић, Тарик Хуремовић (Факултет за тјелесни одгој и спорт Универзитета, Тузла): „Разлике у моторичким и функционалним способностима код дјечака трећег разреда основне школе“.