

**Prof. dr sci. med. Sergej M. Ostojić**  
*Asocijacija sportske medicine Srbije i Crne Gore*

## ZNAČAJ SPORTSKE MEDICINE U SAVREMENOM SPORTU

*Fizička aktivnost može zameniti mnoge lekove,  
ali nijedan lek ne može zameniti fizičku aktivnost*  
Per-Olaff Åstrand

Fizička aktivnost i sport su godinama bez adekvatne saradnje sa medicinom i higijenom što za posledicu ima mnoge negativne fenomene i ponašanja. Ako znamo da je fizička aktivnost moćno sredstvo unapređenja i očuvanja zdravlja i agens borbe protiv mnogih oboljenja i devijantnih oblika ponašanja i poroka stiće se utisak da nije posvećena dovoljna pažnja afirmisanju sporta i fizičke aktivnosti kao nacionalnog koncepta zdravlja, zadovoljstva i lepote. Blagotvorni efekti fizičke aktivnosti ostvaruju se ukoliko se ona zasniva na naučnim principima i osnovama, odvija se planski i sistemastki pod rukovodstvom sportskih stručnjaka i lekara ili po njihovom savetu. U tim okolnostima fizička aktivnost deluje korisno i na psihičko i na fizičko zdravlje osobe koja u sportskoj aktivnosti učestvuje. Osim efekata na fizičko zdravlje sport i fizička aktivnost pozitivno deluje i na volju, drugarstvo, istrajnost, ferplej, temperament i karakter. Jačanjem ovih osobina stvara se pozitivan odnos prema životu i radu a od svakog učesnika stvara pojedinac sposoban da se suoči sa izazovima savremenog života i prevlada ih na zdrav način.

Analize nivoa i stepena fizičke aktivnosti domaće populacije ukazuju na nedovoljan stepen aktivnosti i fizičke kondicije gotovo svih grupa. Poseban problem predstavlja nedovoljan nivo aktivnosti dece i starijih osoba za koje je programirana i individualno dozirana aktivnost ne samo sredstvo rekreacije i zabave već i sredstvo prilagođavanja i adaptacije i efikasan i bezbedan lek protiv mnogih hroničnih nezaraznih oboljenja kao što su šećerna i koronarna bolest, gojaznost, hiperliporoteinemija i depresija a poznato je da fizičko vežbanje podiže i imunobiološke snage organizma. Mada je grupa lekara još 1930. godine organizovala prve zdravstvene preglede sportista i higijensku kontrolu objekata u Beogradu utisak je da se u aktuelnom trenutku nedovoljna pažnja usmerava na strategiju aktivne znači zdrave populacije.

## HIGIJENSKI FAKTORI PRI VEŽBANJU

Za fizičku aktivnost ne postoje opšta primenjena pravila. Organizacija programa mora biti individualizovana i dozirana zasnovana na karakteristikama zdravstvenog stanja, uzrasta, pola, prethodnog statusa utreniranosti, navika i drugih osobina pojedinaca ili grupa. Životno doba je od velikog značaja posebno kada se zahtevi odnose na najmlađu populaciju. posebno intenzivni i zahtevni sportovi se ne preporučuju mladim osobama ispod 14 godina dok su plivanje, trčanje, klizanje, mnoge sportske igre idealne aktivnosti za omladinu. Sve aktivnosti bi trebalo da se odvijaju uz kontrolu stručnih sportskih radnika i lekara koji bi pre učestvovanja u aktivnostima trebalo da obave sistematski pregled i utvrde eventualna ograničenja za bavljenje sportom. Sportska aktivnost zavisi u velikoj meri i od faktora spoljašnje sredine, a bavljenje sportom neophodno je kombinovati sa dejstvom blagotvornih efekata spoljašnje sredine istovremeno vodeći računa o minimiziranju negativnih efekata. Ambijent u kome se aktivnost odvija (tlo, atmosfera, voda) bitno utiče na optimalno funkcionisanje organizma posebno u slučajevima sportskih nadmetanja i ekstremnih napora.

Sadržaj štetnih gasova i čestica u vazduhu sve je češća slika u velikim gradovima pa i u sredinama gde pojedinci ili grupe učestvuju u sportskim aktivnostima. Mada je gotovo nemoguće da se negativan uticaj ove vrste zagađenja spreči ipak je moguće umanjiti štetene efekte i vežbati u ekološkoj sredini. Sportski objekti bi trebalo da budu udaljeni od puteva, raskrsnica i parkinga, okruženi zonom zelenila o čemu treba voditi računa pri urbanističkom planiranju prostora ovakvih centara i objekata. U Evropskim zemljama sportski radnici i lekari postali su nezamenljivi konsultanti velikih arhitektonskih poduhvata posebno u smislu dizajniranja prostora i zona namenjenih učestvovanju u sportu i fizičkoj aktivnosti. Slična situacija je i sa zatvorenim objektima a ekološki principi zdrave sredine u smislu pravilne ventilacije, adekvatne temperature i čistoće prostora i rekvizita sportskih sala i vežbaonica predstavljaju imperativ. U sredini koja nije adekvatno provetrena, povoljne mikroklimi i higijene smanjuju se a nekada i potpuno nestaju svi blagotvorni efekti fizičke aktivnosti a bavljenje postaje u određenoj meri i rizično za zdravlje. Ostvarivanje punog obima aktivnosti ostvaruje se samo u skladu sa principima higijene i ekologije odevanja i tela učesnika u sportu pa bi u tom smislu ovu ideju trebalo promovisati kroz organizovane projekte svih zainteresovanih.

Ako se zna da je sa ekonomske tačke gledišta aktivna populacija strateški značajna, država bi trebalo da kao ključni interes osmisli kampanju unapređenje zdravlja populacije kroz programe fizičke aktivnosti. Svetska zdravstvena or-

ganizacija pokazala je da porast proporcije aktivnog stanovništva od 21% (1985. godina) do 37% (1995. godina) ogleda u uštedi zdravstvenih troškova od 190 miliona dolara a da će ako se taj trend porast nastavi ušteda zdr. troškova do 2003. godine iznositi 5 milijardi dolara. Godišnji porast broja aktivnih osoba za samo 1% smanjuje troškove zdravstvene zaštite za 10.2 miliona dolara. Konačno, kompanije koje zapošljavaju aktivne osobe ostvaruju višak profita od 513 dolara godišnje. Fizička aktivnost i javno zdravlje postali su fundamentalno važni u mnogim zemljama zapadne Evrope a higijenski koncepti aktivnosti ostvaruju se kroz formiranje nacionalnih preporuka i obrazaca zdrave fizičke aktivnosti, promena ponašanja učesnika u fizičkoj aktivnosti, akcentiranje korisnih efekata i rizičnog ponašanja i koncepta "Šetanjem do zdravlja".

### FIZIČKA AKTIVNOST U PREVENCIJI POROKA

U savremenom sportu česta je pojava upotrebe sredstava koja dovode do poboljšanja sportskih rezultata ili predstavljaju socijalno prihvatljive droge kakve su alkohol ili duvan. Iako su ogromnom delu populacije poznati štetni efekti korišćenja, stopa upotrebe stagnira a u pojedinim sluajevima čak i raste. Brojni projekti, programi edukacije daju uglavnom skromne rezultatePrav i efekti ostvarili bi se ne samo izvođenjem namenskih studija već stvaranjem pozitivnih obrazaca ponašanja koji se implementiraju kroz svakodnevne aktivnosti u porodici, školi ili klubu. Ovakve aktivnosti dugo traju ali su njihovci efekti dugoročni i nedvosmisleni.

Upotreba dopinga je u suštini suprotna osnovnim vrednostima savremenog sporta kao što su etika, fer-plej i poštenje, zdravlje, izuzetna dostignuća, timski rad, poštovanje sebe i drugih učesnika u sportu, hrabrost, zajedništvo i solidarnost. Sportista koji se dopinguje ne ugrožava samo svoje zdravlje nego i opšte društvene interese, oličene u potrebi da se zaštite konkurencija i ravnopravnost u takmičenju i validnost same sportske grane.

Nažalost, veliki broj sportista svih nivoa takmičenja, profesionalaca i amatera, nije na adekvatan i pravovremen način informisan o svim aspektima dopinga pa se dešava da sportisti ne poznaju dovoljno relevantnu listu zabranjenih supstanci i metoda, nisu shvatili doping kodeks a često nisu svesni ni zdravstvanih, psiholoških i socijalnih rizika koje upotreba dopinga nosi sa sobom. Posledice pomenutog mogu da budu pogubne pre svega za samog sportistu i njegovu porodicu, njegov klub ili reprezentaciju ali i za društvo u celini.

U smislu borbe protiv dopinga u savremenom sportu neophodno je edukovati sportiste i sportske radnike, licencirati kadrove - doping oficire, organizovati i monitorisati doping kontrolew i na pojedinim domaćim sportskim događajuima i formirati akreditaciono telo za pitanja dopinga.

**KAKO BI SE REZULTATI PROGRAMA MAKSIMIZIRALI I VALORIZOVALI I NA POPULACIJI SPORTISTA KOJI NISU OBUHVAĆENI PROGRAMOM EDUKACIJE I ANALIZOM ALI I NA DRUGU ZAINTERSOVANU POPULACIJU NEOPHODNO JE PREDUZETI SLEDEĆE MERE :**

- Publikovanje dela rezultata studije
- Promovisanje ideje o kontinuiranoj edukaciji sportista
- Akcentiranje usmenih saopštenja i predavanja kao primarnog vida edukacije
- Stvaranje tela (tima) za kontinuiranu edukaciju o dopingu pri Upravi za sport
- Organizacija anti-doping mreže na teritoriji Republike
- Izvođenje naučno-istraživačkih studija upotrebe dopinga
- Analiza pozitivnih doping nalaza kod domaćih sportista
- Psiho-socijalna analiza upotrebe dopinga kod sportista

Sve ove mere imale bi za cilj stvaranje obrazovnog anti-doping sistema povezanog ili inkorporiranog u Nacionalnu agenciju za borbu protiv dopinga u cilju stvaranja negativnog stava o upotrebi nedozvoljenih stimulativnih supstanci u sportu posebno u populaciji vrhunskih i najmlađih sportista jer upotreba doping supstanci ili metoda tj. kršenje doping kodeksa ima najviše negativnih posledica po pojedinca i zajednicu u ovim populacionim grupama. Ovakva nastojanja prate i međunarodne težnje vezane za anti-doping politiku koje se u aktuelnom trenutku pre sve odnose na rigoroznije otkrivanje dopingovanih sportista i strože kazne za prestupnike a u cilju reafirmisanja sportskog duha, ravnopravnosti i poštenja.

***Ostojić S.M., Dikić N., Mazić S., Dabetić M., Živanić S.***

*Sports Medicine Association of Serbia and Montenegro (SMASM)*

## **THE ROLE OF SPORTS MEDICINE IN MODERN SPORT**

### **SUMMARY**

The main objective of sports medicine as a medical specialization is to analyze positive and negative influences of physical activity and sport on human body. Sports medicine promotes exercise as a dominant positive health factor, organize adequate health coverage for all exercise and sport participants, controll usage of doping substances and organize, educate and connect subjects who are interested in sport. Preservation of health status through prevention, therapy and rehabilitation of injuries and diseases and improvement of psycho-physical abilities important for good competitive performance are just few of the

aims of sports medicine. Convincing evidence of the cardiovascular benefits of physical activity have been demonstrated in large epidemiological studies and systematic overviews. Dynamic development of sports medicine in past few decades shows necessity of science view in recreative, amateur and professional sport. Today, sports medicine has evolved into a respected discipline with dedicated associations, colleges, institutes and literature in most countries.

**Key words:** sports medicine, physical activity, association

„Vijesti”, 15. mart 2005.

KOTOR ĆE BITI  
DOMAĆIN PRVOG  
KONGRESA CSA

## Naučnici iz pet zemalja

Kotor - Povodom predstojećeg prvog kongresa Crnogorske sportske akademije i druge naučne međunarodne konferencije, juče je u kotorskom hotelu "Fjord" održana konferencija za novinare, na kojoj je predsjednik CSA dr Duško Bjelića obavijestio predstavnike medija da će na ovom značajnom skupu referate imati 153 autora. Među učesnicima biće jedan akademik, 81 doktor nauka, 84 magistra, 36 profesora. Skup će u hotelu "Fjord" biti održan od 31. marta do 2. aprila, a u njegovom radu učestvovaće predstavnici institucija i organizacija iz Crne Gore, Srbije, Bosne i Hercegovine, Makedonije, Njemačke i Rusije.

Na konferenciji je govorio i Andrija Popović, koji je naglasio da država mora uvidjeti značaj sporta i prepoznati ga kao jednu od reprezentativnih djelatnosti, te da će i jedan ovakav skup biti koristan u tom pravcu.

Izvršni direktor hotela "Fjord" Rade Milčević naglasio je značaj sprege između sporta i turizma, kao i mogućnosti koje u tom smislu pružaju Kotor i Bokotorski zaliv, o čemu će se govoriti i na predstojećem skupu.

S.V.