

*Marija Joksimović*  
*Vukosav Joksimović*  
*Dom zdravlja Berane*

## FIZIČKA AKTIVNOST DJECE U GRADSKOJ SREDINI

Dobro poznat povoljan efekat fizičke aktivnosti na zdravlje danas je i naučno potvrđen. Brojna istraživanja su potvrdila da je fizička aktivnost povezana sa smanjenim rizikom za pojavu prije svega gojaznosti kao i njenih komplikacija (koronarna) bolest, cerebrovaskularne bolesti, hipertenzija, insulin zavisni diabetes mellitus, neke forme karcinoma osteoporoza i dr. Statistički podaci ukazuju da je fizička aktivnost veoma veoma malo zatupljena ne samo kod odraslih, već i kod djece i to kako u svijetu, tako i kod nas. Zbog toga je neophodno promovisati fizičku aktivnost u opšte ali prije svega na svim nivoima zdravstvene zaštite, posebno u primarnoj zaštiti. Da li je dijete gojazno ili ne trebalo bi da bude fizički aktivano? Promovisanje fizičke aktivnosti i pravile ishrane najvažniji su faktori za smanjenje oboljelih od masovnih hroničnih bolesti. Upraznjavanjem fizičke aktivnosti objezbjeđujemo u vrlo kratkom vremenu dobit i smanjujemo rizik od poremećaja i prerene smrti. Odgovarajuća fizička aktivnost neophodna je za pravilan fizički mentalni socijalni razvoj djece. Tjelesni razvoj i funkcionalni kapaciteti su osnova fizičke sposobnosti koja se razvija od najranijeg djetinjstva. Nedovoljna fizička sposobnost povezana je sa povećanom učešćalošću niza hroničnih nezaraznih oboljenja koja se ispoljavaju u odraslo doba. Nedovoljna fizička aktivnost djece češća je u industrijskim razvijenim zemljama i urbanim tj. gradskim sredinama.

### 1. EFEKTI FIZIČKE AKTIVNOSTI NA ORGANIZAM

Intenzivna biomedicinska istraživanja poslednjih 10 godina potvrdila su štetan uticaj slobodnih kiseoničnih radikala na biološke sisteme. Oksidativni stres indukovano povećanom produkcijom slobodnih radikala dovodi do oštećenja ćelijske strukture i destrukcije tkiva kao i do ubrzanog procesa aterogeneze koji možemo reći počinje od samog rođenja. Ateroskleroza je složen patološki proces koji počinje u dječjem uzrastu, a na čiji razvoj utiču mnogi faktori rizika posebno poremećaj metabolizma lipoproteina. Aerobni fizički trening, pokretanje antioksidativnih mehanizama stabilizuje simpatičku aktivnost, povećava metaboličku aktivnost i

povoljno utiče na krvne sudove, posebno koronarne arterije. Na nivo holesterola pored drugih faktora utiče i fizička aktivnost. Energetske potrebe organizma (bazalni metabolizam) zavise od aktivne mišićne mase, a ne od masnog tkiva. Povećanjem mišićne mase bazalni metabolizam se neće smanjivati ukoliko je osoba fizički aktivna. Postoji kompleksna interakcija između fizičke aktivnosti i lipidnog profila krvi, smanjenje LOL holesterola, triglicerida, VLDL, Apo B, kao i nivoa insulina, a dolazi do poremećaja LOL holesterola naročito subfrakcije 2, kao i Apo<sub>I</sub>.

## 2. CILJ RADA

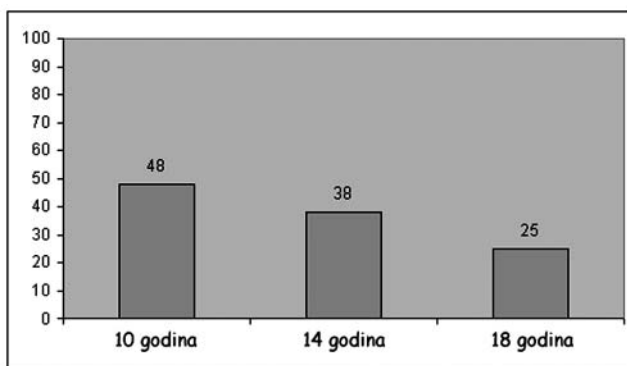
Cilj rada je da se utvrdi koliko vremena gradska djeca provode u aktivnoj igri i bavljenju sportom tj. u fizičkoj aktivnosti.

## 3. MATERIJAL I METODE

Ispitivanje je sprovedeno putem ankete kod 100 djevojčica i 100 dječaka od 10,14 i 18 godina izabranih metodom slučajnog izbora, sa područja Berana. Anketa je sadržala pitanja o fizičkoj aktivnosti tj. koliko vremena provode u aktivnoj igri i bavljenju sportom a koliko u gledanju televizije, video igrama, kompjuterima, kafićima. Sva djeca su stanovala u gradu.

## 4. REZULTATI I DISKUSIJA

Kod djece od 10 godina 48% djece se bavi sportom tj. fizičkom aktivnošću, 38% četrnaestogodišnje djece, a samo 25% osamnaestogodišnje djece upražnjava fizičku aktivnost. Grafikon br.1.



**Grafikon br.1.** Zastupljenost fizičke aktivnosti kod gradske djece

TV program 1-2 sata gleda 56% djece, uz video i kompjutere 2-3 sata provodi čak 69% djece, a kod djece sa 18 godina 80% djece provodi vrijeme kod kuće i u kafićima.

## 5. ZAKLJUČAK

Fizička aktivnost djece u našoj sredini je nedovoljna. Smanjuje se sa uzrastom. Potrebno je uraditi nacionalne programe namjenjene poboljšanju zdravlja kroz fizičke aktivnosti i pravilnu ishranu trebalo bi da postane nacionalni prioritet. Uključiti u školske nastavne programe prema uzrastu aktivnosti usmjerene na unapređavanje zdravlja i prevencije oboljevanja, treba uspostaviti fizičke aktivnosti inkorporirane u svakodnevnicu.

## 6. LITERATURA

1. Virmani R, Kolodgie FD, et al. Lessons from sudden coronary death: a comprehensive morphological classification scheme for atherosclerotic Lesions. *Atheroscler Biol* 2000; 20 1262-75.
2. Kanjuh V. i ost Novine u patološkoj morfologiji i epiopatogenezi ateroskleroze. *Arh farm, Beograd*, 2000: 50(1-2): 1-11.
3. Nedeljković S, Kanjuh V. Vukotić M. *Kardiologija "Beograd"*, Beograd, 2000, 2393-423.

### *Physical Activity of Children from Town Areas*

#### *Summary*

*Introduction: Physical activity is indispensable for normal physical, mental and social development of children. Insufficient physical activity is connected to increased frequency of a range of chronic non-contagious diseases occurring in the adult age (hypertension, diabetes and some form of carcinoma).*

*Aim of Paper: It is to establish to what extent physical activity is represented as to school children.*

*Material and Method: By using the method of conducting a poll among 200 children (100 girls and 100 boys, the age of 10, 14 and 18 from the area of Berane) it has been established to what extent physical activity is present among town area children.*

*Results and Discussion: 48% of children aged 10 is physically active, 38% of children aged 14 and only 25% of children aged 18. 56% of children spend 1-2 hours watching TV and 69% of children spend 2-3 hours in front of PCs and playing games.*

*Conclusion: Physical activity of children in our town area is insufficient and it is decreasing with the age. It is necessary to design a national program aimed at increasing physical activity of children.*

**Key words:** children, physical activity, town, poll, national program...