**SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST U IZOLACIJI IZAZVANOJ KORONA VIRUSOM**

 Virusi su veoma jednostavne tvorevine prirode koje ne dišu, ne hrane se i nemaju ćelijsku građu (mnogo su manji i jednostavniji od ćelija), pa se stoga za njih i ne može reći da su živi. Jedina osobina koja im je zajednička sa živim bićima jeste da se razmnožavaju. Milioni godina evolucije omogućili su im da ovo svojstvo dovedu do savršenstva, time postajući jedni od najvećih neprijatelja života na Zemlji, pored ljudi samih. Oni su paraziti. Ne mogu da se razmnožavaju samostalno, već su im za to potrebne ćelije koje podređuju sebi. Tako ćelije postanu „mašinerija“ za proizvodnju virusa, koju kada odradi svoje, okupator nezahvalno ubija. Ovim on nanosi štetu ili dovodi do smrti organizma koji je zaposjeo. (Bionet škola, 2019) 1

Kroz hiljade godina ljudske istorije, ove sitne tvorevine izazivale su pošasti (velike boginje, španska groznica, male boginje i dr.) koje su odnosile ogroman broj života i usporavale ljudski razvoj. Stoga virus, kako kroz istoriju tako i sada, ostaje čovjekov najveći neprijatelj. Takav je i *Novi virus korona*, poznat pod stručnim imenom SARS-Cov-2, koji je prvi put identifikovan u decembru 2019. godine, u gradu Wuhan, u Kini. On izaziva respiratornu infekciju poznatiju pod nazivom COVID-19 (*Coronavirus disease*). Ime *Corona* vodi porijeklo iz latinskog jezika, što znači kruna ili oreol, a dobio ga je po tome što podsjeća na krunu ili na sunčevu koronu. Za kratko vrijeme uspio je da zahvati cijelu planetu, odnoseći veliki broj žrtava i parališući normalan život ljudi. Samim tim što se javlja prvi put, on je nepoznat našem imunom sistemu, a za njega ne postoji adekvatna vakcina. Međutim, život ne smije prestati, a ako se budemo pridržavali savjeta stručnjaka, iz ovoga ćemo izaći jači i bogatiji za jedno novo iskustvo. Recept za suzbijanje SARS-Cov-2 je isti kao i za svaki drugi. Poštujući ga, doprinijećemo bržem završetku epidemioloških mjera i time prije nastaviti normalan život. U suprotnom, ishod može biti fatalan. (WHO, 2020) 2

Rijetko se dešava da ljekari ne preporučuju šetnje, sport i druženje, već ostajanje kod kuće. Međutim, iako je neophodno voditi računa o socijalnoj distanci, sedentarni način života, uz kompjuter, televiziju ili bilo šta drugo što ne zahtijeva kretanje, će nas možda spasiti od COVID-19, ali će našem fizičkom i mentalnom zdravlju nanijeti veliku štetu. Nekretanje tokom dužeg vremenskog perioda dovodi do atrofije mišića, a u težim slučajevima i do poremećaja rada bubrega, dijabetesa, gojaznosti i kardio-vaskularnih problema. Pored toga, veoma loše utiče na mentalno zdravlje. Dolazi do depresije, anksioznosti, a u najgorem slučaju suicidnih misli i suicida. Naravno, sve ovo zavisi i od starosne dobi pojedinca. Stoga, fizička aktivnost je veoma bitna, jer kako održava fizičko, tako održava i psihičko zdravlje. (Doktor.rs, 2018) 3 Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje do 150 minuta umjerene ili 75 minuta intenzivne fizičke aktivnosti nedjeljno. Iako se brojke možda čine velikim, vrlo se lako mogu doseći. Ples je vrlo koristan u očuvanju kondicije i održavanju našeg tijela zdravim. Muzika koja prati korake predstavlja svojevrstan način za mentalno opuštanje. Obavljanje kućnih poslova je takođe preporučljivo. Dezinfikovanje prostora u kojem živimo, kuvanje, raspremanje i mnogi drugi poslovi su višestruko korisni. Pored toga što nam omogućavaju da normalno izvršavamo osnovne životne potrebe, da smo siti i u zdravom ambijentu, pomažu nam i da ostanemo u dobroj formi. Iako izolacija ograničava mogućnost kretanja, hodanje po stanu ili kući, makar za vrijeme razgovora putem telefona, omogućava ispunjenje nedjeljne preporuke umjerene fizičke aktivnosti. (IJZCG, 2020) 4

Da bi se odradio dobar trening, poželjno je izaći van mjesta življenja ili je prostoriju za trening preporučljivo konstatno provjetravati. Ovo je značajno zbog veće količine kiseonika potrebne za kapacitetniji rad mišića. Međutim, u uslovima kada smo spriječeni da izađemo, zdrav stil života se ne treba prekidati, a treninzi koji se rade kod kuće mogu biti prilično efektivini, makar dok je trenutna situacija na snazi. Na Internetu se nalazi veliki broj isplaniranih vježbi koje mogu prilično zadovoljiti dnevnu potrebu za fizičkom aktivnošću. Pored toga, programeri su se bazirali i na kreiranju aplikacija koje sadrže veliki broj treninga za različite dijelove tijela. Dobra stvar je u tome što su Internet treninzi prilagođeni starosnoj dobi, pa nema potrebe za strahom da li je trening izdržljiv i da li ga starije osobe mogu, tj. smiju odraditi. Osim toga, pravilno zagrijavanje i istezanje su nezanemarljiv dio intenzivne fizičke aktivnosti.

Bilo da je fizička aktivnost umjerena ili intenzivna, zdrava ishrana i pravilna hidratacija su obavezne. Unošenje veoma masne ili veoma slatke hrane anulira njene pozitivne efekte. Osim toga, predstavlja veliki rizik za dijabetes, kardio-vaskularne bolesti, gojaznost i mnoge druge poremećaje. (IJZCG, 2020) 5

Sportske manifestacije su mjesta druženja i upoznavanja velikog broja ljudi, što je poslužilo kao osnov da se sport privremeno prekine. Skoro u cijelom svijetu važi obustava svih sportskih takmičenja, a kako je ovaj fenomen postao svakidašnji dio većine ljudskih života, blokada stvara probleme pojedincu i društvu u cjelini. Gledano sa šireg aspekta, došlo je do privremene obustave socijalizacije. Stoga, obustava sporta ima veliki uticaj i na sociološki aspekt života.

Često se kao sinonim za zdravlje koristi riječ sport, kao najintenzivniji vid fizičke aktivnosti. Ovo ima smisla ako se u obzir uzmu svi do sada poznati pozitivni efekti ovog fenomena. Sport je dio, kako fizičkog, tako i psihičkog razvoja pojedinca i društva. Poboljšava prokrvljenost (snabdijevanje kiseonikom) svih organa i sprečava nagomilavanje holesterola u krvnim sudovima, čime štiti od srčanog udara itd. Takođe smanjuje rizik od javljanja staračkog dijabetesa, poznatijeg pod nazivom dijabetes tipa II. Značajno utiče na lučenje serotonina i dopamina, poznatijih i kao hormoni sreće, kao i endorfina. Ovi hormoni igraju značajnu ulogu u osjećanju zadovoljstva i podizanja ukupne energije tijela. Sportska aktivnost drastično smanjuje stres, kako kod sportista, tako i kod navijača. Ona smanjuje umor i preopterećenost, a samim tim dovodi i do mentalnog opuštanja, dok kod žena smanjuje stres izazvan predmenstrualnim sindromom. Pogodno utiče na kognitivne sposobnosti kod ljudi srednje dobi i starijih, a takođe je i jedan od faktora smanjenja rizika od Alchajmerove, Parkinsonove i drugih mentalnih bolesti ovoga tipa. Kod djece, sport pored svega navedenog utiče i na poboljšanje kreativnosti, boljeg uklapanja u društvo, poboljšanja discipline itd. (Kapiten.rs, 2018) 6

Sport je veoma popularan i predstavlja najbolji vid reklame i zarade. Zbog toga se u njega ulažu velike svote novca. Kako je trenutno obustavljen, obustavljena je i zarada pojedinaca, klubova, a samim tim i države, usljed nemogućnosti naplaćivanja PDV-a. Dakle, kao logičan zaključak nameće se da nedostatak sporta ozbiljno utiče na sveukupnu ekonomiju. Uz to, organizacija velikih takmičenja, poput olimpijskih igara, svjetskih i kontinentalnih prvenstava, ligaških takmičenja, kupova i drugih, donosi organizatorima veliki prihod od ulaznica i televizijskog prenosa, dok država ubira prihode od turizma i ugostiteljstva. Ogroman broj navijača, koji bodre svoje timove, ostavljaju novac u državama u kojima se ovi događaji odvijaju. Međutim, u nedostatku sportskih dešavanja, nesporno je da će prihodi od turizma, koji će ove godine u svakom slučaju biti na nezavidnom nivou, biti na minimumu. Nastavak sportskih takmičenja kada dođe do smanjenja broja oboljelih, nameće se kao jedino moguće rješenje. Iako oporavak ekonomije neće biti brz i lak, naplaćivanje prava za televizijski prenos će biti u stanju da makar malo oživi već narušenu državnu i privatnu ekonomiju.

Sportske aktuelnosti popunjavaju brojne medijske rubrike, dok su neki mediji posvećeni samo sportskim dešavanjima. Nedostatak sporta ometa njihov rad i smanjuje količinu informacija koju donose. Stoga su neki mediji primorani da repriziraju stare sportske događaje. Prikazivanje i obavještavanje o aktuelnostima je ono što medij čini onim što jeste. Kako su takmičenja zaustavljena, pojedine televizije gube integritet. Sve ovo dovodi do toga da popularnost sportskih TV kuća rapidno opada, a samim tim i zarada. Za dalju posljedicu ovo će imati otpuštanje radnika, a samim tim i udar na njihovu egzistenciju. Rješenje bi bilo da se sportski novinari uključe u trenutnu situaciju istražujući načine na koje bi ljudi mogli provoditi vrijeme u izolaciji i prezentovati ih gledaocima. Emisije u kojima bismo se podsjećali najboljih deset ili dvadeset poteza nekog sporta, takmičenja ili najsmješnijih momenata su takođe jedna od ideja kojima bi se izbjeglo otpuštanje radnika.

 Virus je sredstvo promjene svih pogleda: prirodnih i društvenih. Ovu pandemiju treba shvatiti kao pouku da nismo najmoćniji na Zemlji. Novi korona virus je samo metak iz arsenala koji može da nas napadne. Stoga, sve napore treba uložiti kako bismo izašli kao pobjednici. Sport i fizička aktivnost u doba izolacije nisu samo vid borbe, već prikupljanje energije koju treba pametno iskoristiti kada situacija prođe.

**Aleksandar Kartal**

**LITERATURA:**

1. Trifunović, S. (2019). *Virusi*. Preuzeto 1. aprila 2020, sa <<https://www.bionet-skola.com/w/Virusi>>.
2. World Health Organization (WHO). *Coronavirus disease (Covid-19) Pandemic*. Preuzeto 3. aprila 2020, sa <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>>.
3. *Zašto je sedenje toliko loše po zdravlje?* (2018). Preuzeto 4. aprila 2020, sa <<https://www.doktor.rs/txt/5866/zasto-je-sedenje-toliko-lose-po-zdravlje>>.
4. Institut za javno zdravlje Crne Gore (IJZCG). (25. mart 2020.). *Ostanite fizički aktivni tokom izolacije*. Preuzeto 4. aprila 2020, sa <<https://www.ijzcg.me/me/savjeti/ostanite-fizicki-aktivni-tokom-samoizolacije>>.
5. Institut za javno zdravlje Crne Gore (IJZCG). (25. mart 2020.). *Ostanite fizički aktivni tokom izolacije*. Preuzeto 4. aprila 2020, sa <<https://www.ijzcg.me/me/savjeti/ostanite-fizicki-aktivni-tokom-samoizolacije>>.
6. Petković, A. (2018). *Kako sport utiče na zdravlje?* Preuzeto 11. aprila 2020, sa <<http://kapiten.rs/kako-sport-utice-na-zdravlje/>>.