

MEĐUNARODNI DAN SPORTA

Međunarodni dan sporta, obilježava se svake posljednje srijede u mjesecu svibnju kao velika svjetska sportska manifestacija u kojoj se gradovi iz različitih država natječu tko će atraktivnijim i bogatijim programom privući veći broj sudionika.

Tog se dana pozivaju građani svih dobnih uzrasta na dobrovoljno sudjelovanje u nekoj tjelesnoj aktivnosti, na vježbanje, igranje, sportsko natjecanje, sportski trening ili nastavu tjelesnog odgoja, s minimalnim trajanjem od 15 minuta.

Obilježavanje ovog velikog sportskog dana prilika za bavljenje sportom i sportsku rekreaciju kojom građani diljem svijeta iskazuju svoj pozitivni stav prema tjelesnom vježbanju, aktivnom i zdravom načinu života.



Tjelesna aktivnost sastavni je dio života. Tjelesnu aktivnost provodimo kroz svakodnevicu kada šetimo, okopavamo vrt, pospremamo kuću, izvodimo psa u šetnju. Druge oblike tjelesne aktivnosti predstavljaju sportska i rekreativna aktivnost koju možemo provoditi na različite načine: od natjecateljskog, preko organiziranog do individualno-rekreativnog načina. Iako smo svi već dobro upoznati s posljedicama tjelesne neaktivnosti na zdravlje, slobodno vrijeme većina od nas još uvijek provodi sjedeći u automobilu, u uredu ili pred televizorom.

Koji su rizici tjelesne neaktivnosti i sjedilačkog načina života?

Unatoč povećanju svijesti o nizu pozitivnih učinaka na zdravlje koje nam pruža tjelesna aktivnost, oko 60% odraslih neredovito je aktivno ili potpuno neaktivno. Zabrinjavajuće je što su djeca u Hrvatskoj sve više tjelesno neaktivna. Istraživanje o tjelesnoj aktivnosti djece u prvom razredu osnovne škole pokazuje da 19,3% dječaka i 19,3% djevojčica dulje od dva sata na dan gleda televiziju dok istodobno između 12 i 18% učenika, više od dva sata na dan provodi vrijeme igrajući „igrice“ na računalo. 61,3% dječaka i 57,4% djevojčica, jednom ili manje tjedno vozi bicikl (u trajanju 30 minuta ili više). 19,1% dječaka i 28,9% djevojčica bavi se šetanjem ili trčanjem jednom (ili manje) u tjedan dana (Nacionalno istraživanje: Jureša, V., Musil, V., Petrović, D.). Ovi podaci upozoravaju na nedovoljnu tjelesnu aktivnost djece te potrebu za organiziranim oblicima tjelesne aktivnosti.



Tjelesni odgoj u školama nedovoljno je zastupljen i nužne su sistavne promjene u školskom programu u smislu povećanja satnice, ali i načina provođenja tjelesne aktivnosti. Već u ovoj dobi počinje razvoj rizičnih čimbenika za pojavu zdravstvenih rizika i kroničnih bolesti.

Tjelesna neaktivnost povećava rizik obolijevanja od srčanih bolesti, malignih bolesti, moždanog udara, hipertenzije, dijabetesa, a to su vodeći uzroci smrtnosti odraslih ljudi u razvijenim zemljama. Tjelesna neaktivnost izrazito loše djeluje i na psihičko zdravlje. Ljudsko tijelo stvoreno je za pokret, a mi ga danas sve manje „koristimo“.

Zašto je važna tjelesna aktivnost?

Tjelesna aktivnost prevenira ili odgađa pojavu kroničnih bolesti:

- koronarnu bolest srca
- rak dojke i debelog crijeva
- osteoporozu
- osteoartritis
- dijabetes...



Osim toga, tjelesna aktivnost smanjuje rizike za pojavu bolesti kao što su:

- visok krvni tlak
- pretilost
- povišeni kolesterol
- povišena glukoza (šećer) u krvi
- depresivno raspoloženje...

Tjelesna aktivnosti ima učinke i na zdravstveno i socijalno ponašanje:

- pozitivan utjecaj na zdravstveno ponašanje (nepušenje, smanjenje konzumiranja alkohola, izbjegavanje konzumacije droga)
- pozitivan utjecaj na stopu nasilja (sniženje)
- utjecaj na stvaranje pozitivne slike o sebi i bolju integraciju u socijalne grupe
- smanjen osjećaj usamljenosti, posebno u starijoj populacijskoj skupini

Navika usvojene redovite tjelesne aktivnosti u mladenačkoj dobi ostaje najčešće prisutna i u odrasloj dobi. Prema brojnim istraživanjima, odrasle osobe koje se redovito bave tjelesnom aktivnošću tu naviku usvojile se u djetinjstvu. Usvajanje ove navike u djetinjstvu definirano je kao osnovni čimbenik koji utječe na provođenje redovite tjelesne aktivnosti u odrasloj dobi. Međutim, nikada nije kasno promijeniti navike i usvojiti tjelesnu aktivnost kao sastavni dio svakodnevice. Ona nam omogućava da i u starijoj dobi ostanemo što dulje samostalni i neovisni o tuđoj pomoći.

Koliko tjelesne aktivnosti nam je potrebno?

Za postizanje i očuvanje dobrog zdravlja preporučuje se provođenje tjelesne aktivnosti najmanje 30 minuta, nekoliko dana u tjednu (American College of Sports Medicine). Ta aktivnost ne mora biti sportska. Srednja razina tjelesne aktivnosti dovoljna je u smislu smanjena zdravstvenih rizika i prevencije bolesti. Aktivnošću srednjeg intenziteta smatra se ona pri kojoj možemo normalno govoriti. Postupnim povećanjem tjelesne aktivnosti za 8-12 tjedana može se poboljšati kondicija.

Učinci tjelesne aktivnosti su kumulativni. Dakle, možete biti tjelesno aktivni 30 minuta u kontinuitetu, dva puta po petnaest minuta ili tri puta po deset minuta. Na primjer, nekoliko minuta provedenih radom u vrtu možete pribrojiti onima kada se uspinjete stepenicama, šetate psa ili plešete. Učinak je otprilike isti.

Primjer hodanja kao tjelesne aktivnosti:

- Hodajte umjerenim intenzitetom.
- Hodajte barem tri puta tjedno.

- Trajanje hoda neka bude 30-40 minuta. Ukoliko tek počinjete s redovitom tjelesnom aktivnošću možete početi i s kraćim 10-minutnim hodanjem te postupno (svaki tjedan) to vrijeme produljiti.

Tjelesna aktivnosti uvijek mora biti prilagođena dobi, fiziološkom stanju organizma, zdravstvenom stanju i vlastitim sklonostima. Preporučuje se konzultacija s liječnikom, koja je obavezna ukoliko već bolujete od pojedinih bolesti.

Na što je potrebno obratiti pažnju?

- Upoznajte sebe! Razmislite. Što želite postići? Unaprijediti zdravlje? Smršaviti? Osloboditi se napetosti? Što volite? Što vas, inače u životu, pokreće? Vrlo je važno prepoznati svoje motivacijske “točke” i koristiti ih kao pokretački impuls.
- Postavite si neki cilj. Neka bude realan, ali neka ima “dimenziju”. Npr. recite si: “Hodat ću dva puta tjedno po dvadeset minuta.” ili “Vježbat ću svakog jutra desetak minuta.”
- Pokušajte biti dosljedni, ali ne i prestrogi prema sebi. Ukoliko ponekad i odustanete, “oprostite” sebi, ali sutradan nastavite. Uvijek je važnija šira slika koju sagledavamo kroz dulji vremenski period. Znači: i ako ste “preskočili” zadanu tjelesnu aktivnost, ali imate određeni kontinuitet kroz dulje vremensko razdoblje-učinak će biti postignut.
- Oslušajte svoje tijelo i um. Pokušajte osvijestiti dobrobiti koje vam tjelesna aktivnost donosi. Sigurno ćete osjetiti kako se osjećate bolje, ne samo fizički, nego i psihički.
- Izaberite onu aktivnost u kojoj uživate. Svi imamo različite sklonosti, a mogućnosti su brojne.

Izvori:

- www.skole.hr
- www.123rf.com
- <http://www.stampar.hr>
- www.medium.com
- www.kunjesic.com

Tekst uredio : Marko Sunara, prof.