Utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece i adolescenata

Živković, Darija

Undergraduate thesis / Završni rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:408357

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek

zir.nsk.hr

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet

Preddiplomski studij psihologije

Darija Živković

UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA KVALITETU ŽIVOTA DJECE I ADOLESCENATA

završni rad

Mentor: Izv. prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2015.

SADRŽAJ

1. UVOD.....1

2. PREVALENCIJA NEDOVOLJNE TJELESNE AKTIVNOSTI U HRVATSKOJ I SVIJETU.....3

2.*1. Tjelesna aktivnost u Europi i Sjevernoj Americi*.....3

2.2. Tjelesna aktivnost djece i adolescenata u Hrvatskoj.....4

3. DOPRINOS TJELESNE AKTIVNOSTI RAZVOJU I TJELESNOM ZDRAVLJU.....4

3.1.Tjelesna aktivnost i usvajanje zdravih životnih navike djece.....5

3.2.Utjecaj na razvoj djece te na kvalitetniji i zdraviji život u kasnijoj dobi.....5

4. CILJEVI KOJI SE NASTOJE POSTIĆI TJELESNIM VJEŽBANJEM.....6

5. POVEZANOST TJELESNE AKTIVNOSTI S RAZLIČITIM ASPEKTIMA PSIHIČKOG ZDRAVLJA.....7

5.1. Tjelesno vježbanje i psihička dobrobit.....7

5.2. Tjelesno vježbanje i samopoštovanje.....8

6. BAVLJENJE SPORTOM I KVALITETA ŽIVOTA.....9

6.1. Bavljenje sportom i samopoštovanje.....9

6.2. Uspjeh u sportu i samopoštovanje.....10

7. UČINCI VJEŽBANJA NA RASPOLOŽENJE 10

8. SOCIJALNI KONTEKST KAO VAŽAN ČIMBENIK TJELOVJEŽBE 11

9. AKTIVNOSTI U SLOBODNO VRIJEME 12

9.1. Istraživanja o aktivnostima u slobodnom vremenu djece i mladih.....13

10. POVEZANOST TJELESNE AKTIVNOSTI S PREHRAMBENIM NAVIKAMA I INDEKSOM TJELESNE MASE 14

11. STAV PREMA TJELESNOM VJEŽBANJU.....15

12. RAZLOZI I MOTIVI ZA TJELESNU AKTIVNOST.....16

13. ZAKLJUČAK.....17

14. PRILOZI.....19

15. LITERATURA.....20

SAŽETAK

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete tj. kretanja u svakodnevnom životu. U ovom radu govori se o tjelesnoj aktivnosti djece i mladih, a misli se na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme odnosno o rekreaciji i sportu. Tjelesna neaktivnost četvrti je vodeći uzrok smrtnosti u svijetu i predstavlja značajan zdravstveni, ali isto tako sve više i društveni problem današnjice. Nedovoljna tjelesna aktivnost je također povezana i s problemom sve većeg broja pretile djece u svijetu. Udjeli nedovoljno aktivne djece i adolescenata značajno se razlikuju među pojedinim državama, a također je uočen porast prevalencije na prijelazu iz osnovne u srednju školu. U gotovo svim zemljama utvrđena je veća prevalencija nedovoljne aktivnosti kod djevojčica nego kod dječaka. Budući je ova tema od praktične važnosti i iznimno je aktualna, zanimljivo pitanje je u kakvom su odnosu tjelesne aktivnosti s dobrobiti (mentalnim i fizičkim zdravljem) i kvalitetom života djece te na koji sve način tjelesna aktivnost doprinosi i na koje sve aspekte života djece utječe. Istraživanja pokazuju značajnu pozitivnu povezanost mentalnog zdravlja i bavljenja tjelesnom aktivnošću. Tjelesna aktivnost djeluje na mnoge aspekte kvalitete života kod djece i njihovu dobrobit ostvarujući svoj utjecaj na zdravlje, ali isto tako i psihološki, socijalni i kognitivni razvoj djece. Tjelesna aktivnost ima važnu razvojnu ulogu - pruža mogućnost učenja regulacije emocija, interpersonalnih i atletskih vještina i izgrađivanja odnosa među vršnjacima, neakademskih kompetencija te mogućnost usporedbe s drugima. Osim na razvoj tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na psihološku dobrobit djece i mladih jer podiže samopoštovanje i poboljšava sliku o sebi te umanjuje psihosocijalni stres, depresiju i anksioznost.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, psihološka dobrobit, zdravlje, razvoj, prehrambene navike, samopoštovanje, sport

1. UVOD

Cilj ovog završnog rada jest opisati kako tjelesna aktivnost može pridonijeti kvaliteti života djece i adolescenata u smislu njihova zdravlja, razvoja i psihološke dobrobiti. U prvom dijelu završnog rada iznesena je prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i svijetu te je opisan doprinos tjelesne aktivnosti zdravlju budući da je bavljenje tjelesnom aktivnošću od velike važnosti, prvenstveno za tjelesno zdravlje pojedinca. Zatim slijedi upoznavanje s nekim aspektima psihološkog zdravlja i razmatranje ciljeva tjelesne aktivnosti na razvoj djece. U daljnjim poglavljima izneseni su, i potkrijepljeni istraživanjima, pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na brojne aspekte života kao što je socijalizacija djece - učenje regulacije emocija, razvoj samokontrole, razvoj interpersonalnih i atletskih vještina te izgrađivanje odnosa među vršnjacima i neakademskih kompetencija kao i mogućnost usporedbe s drugima. Također će biti prikazani i rezultati istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti sa samopoštovanjem, tjelesnim izgledom i prehrambenim navikama pojedinca, zatim utjecaj tjelesne aktivnosti na kognitivne sposobnosti - suočavanje sa stresom, motivacija za bavljenje tjelesnom aktivnošću, anksioznost i raspoloženje te stavovi djece i mladih prema tjelesnoj aktivnosti i razlozi bavljenja tjelesnom aktivnošću. Na kraju slijedi zaključak na temelju iznesenog te prilozi.

Motorički razvoj od iznimne je važnosti za cjelokupni razvoj djece predškolske dobi. Pri tome najvažniji aspekt realizacije kvalitetnih i dobro organiziranih programa tjelesnih aktivnosti mora biti njihov pozitivan utjecaj na cjelokupno tjelesno i mentalno zdravlje djece (Hraski i Živčić, 1996). Prema rezultatima istraživanja, u zemljama razvijenog svijeta gotovo 40% djece dobi od 5 do 8 godina, sklono je različitim oblicima bolesti srca i krvožilnog sustava. Najbolje sredstvo za prevenciju tih oblika bolesti upravo je redovito tjelesno vježbanje. Njime se na najefikasniji mogući način smanjuju najčešći faktori rizika kao što su prekomjerna težina, visoki tlak i povišena razina kolesterola u krvi. Nadalje, redovito tjelesno vježbanje djeluje i kao značajan oblik prevencije još nekih kroničnih bolesti kao što su osteoporoza pa i neki oblici raka. Stoga ne iznenađuju podaci da fizički aktivni ljudi u prosjeku žive dulje od onih koji to nisu. Zbog svih tih razloga, u svijetu je općeprihvaćena preporuka da se s redovitim organiziranim tjelesnim vježbanjem započne što ranije, odnosno već u predškolskoj dobi. Naime, pozitivan odnos i navike prema tjelesnom vježbanju stečeni već u toj dobi, kasnije će se produžiti kroz cijeli život

(McCall i Craft, 2002). Kvaliteta i kvantiteta motoričkih znanja imat će veliki utjecaj na psihosocijalni razvoj svakog djeteta. Sudjelovanje u različitim oblicima tjelesnih aktivnosti prvenstveno će ovisiti o količini i kvaliteti motoričkih znanja svakog pojedinca. U tome smislu od presudnog je značaja što ranije, znači već u predškolskoj dobi, započeti sa stvaranjem i razvojem osnovnih motoričkih znanja. To se primarno odnosi na tzv. prirodne oblike kretanja, koji podrazumijevaju različite vrste hodanja, trčanja, skokova, poskoka, puzanja, provlačenja, preskakivanja, visova, kolutanja, gađanja, bacanja, hvatanja i sl., te na elementarna kretanja karakteristična za pojedine sportske discipline - npr. skok u dalj, dodavanje lopte, gađanje u koš ili stoj na rukama (Sayre i Gallager, 2000).

Uvodeći djecu predškolske dobi u sustav redovitog, organiziranog i kontroliranog sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima postupno ih uvodimo u osnovne principe i vještine neophodne za razvoj i održavanje njihovih optimalnih kondicijskih sposobnosti, neophodnih i za kasniji zdrav i produktivan život. Na taj se način direktno utječe na poboljšanje funkcioniranja krvožilnog i dišnog sustava, smanjenje postotka masti u tijelu i uopće smanjenje rizika obolijevanja od bolesti prouzročenih nezdravim načinom života - nikotin, alkohol, različite droge i slično. Također, razvojem određenih motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, snaga i fleksibilnost, značajno se utječe na prevenciju određenih fizičkih oblika povreda nastalih zbog padova, sudara i sl. Konačno, ne smije se zaboraviti da je razvoj motoričkih sposobnosti osnovni preduvjet za razvoj motoričkih znanja (Hraski i Živčić, 1996).

U zemljama razvijenog svijeta više od 25% djece je pretilo, što na različite načine izravno pogađa prvenstveno njihovo fizičko, ali često i mentalno zdravlje. Pri tome posebice zabrinjava činjenica stalnog trenda povećanja pretilosti kod djece. Aktivnim sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima nužno će se povećati potrošnja energije što će direktno pospješiti kontrolu pretjeranog unosa hrane u organizam, odnosno količinu masti u tijelu (Parizkova, 1996; prema Hraski i Živčić, 1996).

Više istraživanja potvrdilo je da je redovito sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima u pozitivnoj korelaciji s uspjehom u intelektualnim aktivnostima, najčešće vrednovanim kroz školske ocjene. Sudjelovanje djece u organiziranim tjelesnim aktivnostima značajno pridonosi njihovu objektivnijem samovrednovanju. Istraživanja su također pokazala da redovito sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima može biti jednako efikasno kao i različite forme psihoterapije, posebice u slučajevima liječenja blage i umjerene potištenosti (depresije). Sudjelovanje djece u različitim sportskim aktivnostima utječe na njihovu socijalizaciju, kao i razumijevanje socijalnog okruženja (McCall i Craft, 2002).

2. PREVALENCIJA NEDOVOLJNE TJELESNE AKTIVNOSTI U HRVATSKOJ I SVIJETU

Razina tjelesne aktivnosti djece i adolescenata je do sada opisana u velikom broju znanstvenih radova (Livingstone i sur., 2003; prema Jurakić i Heimer, 2012). Osim kroz neovisna istraživanja, tjelesna aktivnost djece i adolescenata sve se češće prati u okviru sustava za praćenje ponašanja povezanih sa zdravljem na nacionalnim i međunarodnim razinama. Dobri su primjeri takvih sustava *Youth Risk Behavior Surveillance System* (YRBSS) u okviru kojeg se prate zdravstveno rizična ponašanja djece i adolescenata u SAD-u i *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) putem kojega se prate ponašanja povezana sa zdravljem djece i adolescenata u europskim i sjevernoameričkim zemljama.

2.1. Tjelesna aktivnost u europi i sjevernoj americi

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) je sustav praćenja ponašanja povezanih sa zdravljem osnovnoškolaca i srednjoškolaca u Europi i Sjevernoj Americi, a razvijen je 1982. godine. U okviru HBSC-a se svake četiri godine utvrđuje razina tjelesne aktivnosti više stotina tisuća učenika u dobi 11, 13 i 15 godina. Zadnje istraživanje je provedeno 2009/2010. godine, a prema njemu je prosječna prevalencija nedovoljno aktivnih 81% (86% učenica i 76,3% učenika) (Currie i sur., 2008; prema Jurakić i Heimer, 2012). Najveća prevalencija nedovoljno aktivnih je kod 15-godišnjaka (85%), a najmanja kod 11-godišnjaka (77%). Iz ovih podataka je očito da prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti kod djece i adolescenata predstavlja ozbiljan javnozdravstveni problem u europskim i sjevernoameričkim zemljama. Udjeli nedovoljno aktivne djece i adolescenata značajno se razlikuju među pojedinim državama što ukazuje na važnost praćenja tjelesne aktivnosti na nacionalnoj razini. Nadalje, u gotovo svim zemljama utvrđena je veća prevalencija nedovoljne aktivnosti kod djevojčica nego kod dječaka, pa se kod oblikovanja promocijskih strategija posebna pažnja treba obratiti na tu skupinu u populaciji. Na temelju rezultata HBSC-a moguće je ustvrditi da do značajnog porasta u prevalenciji nedovoljne aktivnosti dolazi prelaskom iz osnovne u srednju školu, a temeljem rezultata YRBSS-a da je prevalencija nedovoljne aktivnosti veća na kraju srednje škole nego na početku. Moguće je da pod utjecajem puberteta dolazi do promjena interesa odnosno do smanjenja interesa za vježbanje

i sportske sadržaje (Weiss i Williams, 2004; prema Jurakić i Heimer, 2012), pa bi se upravo zbog toga posebno trebalo voditi računa o promociji tjelesne aktivnosti u tom osjetljivom periodu odrastanja.

2.2. Tjelesna aktivnost djece i adolescenata u hrvatskoj

Prema podacima HBSC-a (2009/2010.) prevalencija nedovoljne aktivnosti među 11-godišnjacima iznosi 81% kod učenica i 69% kod učenika, među 13-godišnjacima iznosi 85% kod učenica i 69% kod učenika i među 15-godišnjacima 92% kod učenica i 78% kod učenika. Kao što je iz rezultata uočljivo, veća prevalencija utvrđena je kod učenica u odnosu na učenike i kod srednjoškolaca u odnosu na osnovnoškolce. Na temelju istraživanja u Hrvatskoj, moguće je zaključiti da postoji vrlo visok udio nedovoljno aktivne djece i adolescenata, što upućuje na urgentnu potrebu za izradom strategije promocije tjelesne aktivnosti u toj populaciji. Kod izrade spomenute strategije posebnu pozornost treba obratiti na djevojčice i srednjoškolce jer je u tim skupinama najveći udio nedovoljno aktivnih. Ranije navedeno posebno je važno ako se u obzir uzmu rezultati znanstvenih istraživanja prema kojima je tjelesna aktivnost u dječjoj dobi neprocjenjivo važna zbog pozitivnih zdravstvenih učinaka u djetinjstvu i mladosti, pozitivnih dugoročnih učinaka na zdravlje u odrasloj dobi kao i na usvajanje navike redovitog bavljenja tjelesnim aktivnostima u kasnijim fazama života (Boreham i Riddoch, 2001; prema Jurakić i Heimer, 2012).

Treba istaknuti važnost kontinuiranoga praćenja tjelesne aktivnosti, kako na globalnoj tako i na nacionalnoj razini te potrebu za ujednačavanjem metodologije mjerenja razine tjelesne aktivnosti kako bi se omogućila usporedba rezultata u različitim zemljama kao i praćenje trendova. Kontinuirano praćenje i ujednačavanje metodologije mjerenja uvelike mogu doprinijeti kvaliteti evaluacije strategija i intervencija za unapređenje tjelesne aktivnosti (Jurakić i Heimer, 2012).

3. DOPRINOS TJELESNE AKTIVNOSTI RAZVOJU I TJELESNOM ZDRAVLJU

Tjelesno vježbanje povećava opskrbu stanica kisikom i na taj način dovodi do raspada slobodnih radikala. Također podiže razinu psihofizičkih i funkcionalnih sposobnosti, koje su osnovni pokazatelj stupnja zdravlja. Redovita tjelesna aktivnost povećava kvalitetu života na fiziološkom i psihološkom planu (Cox, 2005; prema Berčić i Đonlić, 2009). Stupanj zdravlja jedan je od osnovnih odrednica razine kvalitete života. Tjelesna aktivnost je potrebna kako bi organizam pravilno funkcionirao. Visoki kapaciteti tjelesne sposobnosti predstavljaju pozitivan kriterij

zdravlja, a redovito tjelesno vježbanje je povezano s tri aspekta zdravlja: somatskim, mentalnim i socijalnim (Berčić i Đonlić, 2009).

3.1.Tjelesna aktivnost i usvajanje zdravih životnih navika djece

Pod pojmom tjelesne aktivnosti obično se podrazumijeva nekakav oblik rekreativne ili organizirane tjelesne aktivnosti koja se uglavnom provodi u okvirima nekog programa i pod stručnim vodstvom, a s ciljem unaprjeđenja zdravlja, tjelesnog statusa i općenito dobrobiti za pojedinca (Bungić i Barić, 2009). Zdravlje je osnova svih ljudskih djelatnosti, stoga zaštita i unapređenje zdravlja znatno prelazi okvire klasične zdravstvene službe, čemu doprinosi i područje tjelesne i zdravstvene kulture. Planski i kontinuirano primijenjena tjelesna aktivnost djeluje kako u fazi rasta i razvoja djece tako i u sprječavanju narušavanja biološko-funkcionalnog i zdravstvenog stanja organizma kao prevalencija u kasnijoj dobi pojedinca. Sa stajališta bioloških potreba čovjeka, zadatak je tjelesnog vježbanja pozitivno djelovati na rast i razvoj organizma i funkcionalnih sposobnosti organskih sistema. Sa zdravstvenog i higijenskog stajališta, tjelesno vježbanje jača organizam i učvršćuje zdravlje, utječe na pravilno držanje tijela i razvija higijenske navike (Bađim, 1997; prema Bungić i Barić, 2009). Razvijanje higijenskih navika uglavnom se odnosi na pravilno odijevanje i prehranu, održavanje čistoće tijela i odjeće, uredan život, pravilno usklađivanje rada i odmora, apstinenciju od alkohola i nikotina te korisno i zdravo provođenje slobodnog vremena.

3.2.Utjecaj na razvoj djece te na kvalitetniji i zdraviji život u kasnijoj dobi

Tjelesno se vježbanje uglavnom provodi s ciljem razvoja maksimalnih motoričkih sposobnosti, razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti i na stjecanje adekvatnih znanja za rješavanje svakodnevnih radnih zadataka, a posebno onih koji se najčešće praktično primjenjuju u životu i u radu. Neke od osnova odgojno – obrazovnog područja prema tome su: sukladan somatski razvoj organizma, optimalno funkcioniranje osnovnih organskih sistema, maksimalan razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti, optimalan razvoj normalnih konativnih čimbenika i redukcija patološko konativnih čimbenika, mogućnost diferencirane upotrebe kognitivnih sposobnosti i u područjima koja su primarno kognitivne naravi, stjecanje specifičnih motoričkih znanja, umijeća i navika, a posebno onih koje imaju najširu praktičnu primjenu u životu. Smatra se da će tjelesna aktivnost kod djece i mladih pogodovati pravilnijem rastu i razvoju (Bađim, 1997; prema Bungić i Barić, 2009).

Redovita tjelesna aktivnost u djetinjstvu i adolescenciji može poboljšati zdravlje i smanjiti rizik prerane smrti u starijoj dobi na sljedeće načine prema Heimer i Čajavec (2006; prema Bungić i Barić, 2009):

- smanjenjem rizika razvoja koronarne bolesti srca (KBS) i rizika od smrti KBS
- smanjenjem rizika moždanog udara
- smanjenjem rizika drugog srčanog infarkta kod osoba koje su već imale jedan
- sniženjem ukupnog kolesterola u krvi i triglicerida te povećanjem koncentracije „dobrog" lipoproteina visoke gustoće (HDL)
- smanjenjem rizika razvoja povišenog krvnog tlaka, pomaganjem u sniženju krvnog tlaka kod osoba kod kojih je već povišen
- smanjenjem rizika razvoja dijabetesa neovisnog o inzulinu (NIDDM-tip 2)
- smanjenjem rizika razvoja karcinoma debelog crijeva
- pomaganjem u postizanju i održanju zdrave tjelesne težine
- smanjenjem osjećaja depresije i straha
- unapređenjem psihološke stabilnosti i
- smanjenjem osjetljivosti na stres pomaganjem u izgradnji i održanju zdravih kostiju, mišića i zglobova.

Malina (1994; prema Bungić i Barić, 2009) iznosi suvremeno mišljenje u javnom zdravstvu da tjelesna aktivnost i tjelesna spremnost (fitnes) u djetinjstvu i adolescenciji mogu utjecati na zdravlje tijekom djetinjstva i adolescencije, ali i na zdravstveni status u odrasloj dobi. Tjelesna aktivnost djece i adolescenata je prevalencija za razvoj kroničnih bolesti koje je moguće razviti kasnije u životu. Ovi podaci sukladni su podacima Svjetske zdravstvene organizacije.

4. CILJEVI KOJI SE NASTOJE POSTIĆI TJELESNIM VJEŽBANJEM

U sklopu tjelesne i zdravstvene kulture, kao početnog stadija ozbiljnijeg tjelesnog vježbanja, dolaze u središte interesa trenutni i potencijalni zdravstveni status, koji se pokušavaju postići i održavati realizacijom određenih ciljeva kako bi sve osobe koje se bave tjelesnim vježbanjem na direktan ili indirektan način doprinijele svojem zdravstvenom statusu. Struktura tih ciljeva je:

- Usvajanje motoričkih znanja – tehnike izvođenja vježbi i dr.

- Razvoj kondicijskih sposobnosti – izdržljivost, jakost, fleksibilnost, brzina i dr.
- Stjecanje teorijskih znanja o utjecaju i važnosti vježbanja za zdravlje, doziranje, opterećenje, itd.
- Stjecanje poželjnih navika, stavova i emocija prema tjelesnom vježbanju i zdravlju
- Zadovoljavanje potrebe za kretanjem, igrom i druženjem

5. POVEZANOST TJELESNE AKTIVNOSTI S RAZLIČITIM ASPEKTIMA PSIHIČKOG ZDRAVLJA

Tjelesno vježbanje ima važnu razvojnu ulogu jer pruža mogućnost učenja regulacije emocija, interpersonalnih i atletskih vještina i izgrađivanja odnosa među vršnjacima, neakademskih kompetencija te mogućnost usporedbe s drugima (Cassidy i Conroy, 2006). Pate i suradnici (1995; prema McGee i sur. 2006) ističu kako je sudjelovanje u sportu, i tjelesno vježbanje općenito, povezano sa pozitivnim navikama kao što su bolja prehrana, veća razina tjelesne aktivnosti, smanjeno delikventno ponašanje i sigurnija seksualna aktivnost. Može se zaključiti o višestrukim pozitivnim učincima tjelesnog vježbanja na kvalitetu života djece i mladih, s jedne strane zato jer se tako pridonosi poboljšanju kapaciteta za suočavanje sa stresom te s druge strane zato što jača pojedinčeve snage i pridonosi adaptivnijem funkcioniranju djece u različitim aspektima svakodnevnog života.

5.1. Tjelesno vježbanje i psihička dobrobit

Tjelovježba je jedan od zaštitnih mehanizama pomoću kojih pokušavamo smanjiti ili poništiti negativne učinke stresa. Kroz uživanje i zadovoljstvo u aktivnostima koje obavljamo pokušavamo ostvariti psihičku dobrobit.

Promatrajući pojedinca i imajući na umu načela pozitivne psihologije, možemo zaključiti da zajednička poveznica svim aspektima tjelesnog vježbanja može biti unapređenje samog pojedinca, njegovog tjelesnog stanja i povećanje tjelesne snage. To dovodi do pozitivnih promjena na psihološkom planu - pojedinac ima bolje mišljenje o samom sebi što povećava percepciju vlastitih mogućnosti i sposobnosti, dolazi do rasta samopouzdanja i dodatne motivacije za nastavak tjelesnog vježbanja (Bungić i Barić, 2009). De Vries (1987; prema

Bungić i Barić, 2009) dokazuje da se tjelovježbom smanjuju somatski i kognitivni aspekt napetosti, neruomišićna napetost i neadekvatne, perzistirajuće misli. Prisutni su različiti pozitivni učinci tjelesnog vježbanja s obzirom na fizičku, ali i psihičku dobrobit pojedinca pa možemo zaključiti da tjelesna aktivnost, tj. vježbanje, na izravan način povećava individualnu kvalitetu života.

5.2. Tjelesno vježbanje i samopoštovanje

Samopoštovanje se može promatrati kao proces u kojem pojedinci uče kako odrediti sebe kroz svoje interakcije i djelovanje s drugim ljudima s kojima se susreću u životu. Kod djece se samopoštovanje razvija prvenstveno kroz interakcije sa roditeljima i ostalim članovima obitelji, a zatim s ostalim odraslima i drugom djecom te širom okolinom koja može biti podržavajuća ili ometajuća za razvoj djetetova samopoštovanja. Većina autora se slaže da je adolescencija ključno razdoblje u razvoju samopoštovanja. Općenito, može se reći da postoji značajna povezanost između bavljenja tjelesnim aktivnostima i visoke razine samopoštovanja jer generalno djeca koja se bave nekom vrstom tjelesne aktivnosti imaju priliku, kroz svoju aktivnost, povećati ili čak izgraditi svoje samopoštovanje, dok djeca koja nisu sklona bavljenju tjelesnim aktivnostima nemaju priliku na ovaj način djelovati na svoje samopoštovanje (Bungić i Barić, 2009). Tremblay, Ingman i Willms (2000) su istražili povezanost između bavljenja tjelesnom aktivnošću i samopoštovanja kod dvanaestogodišnjaka, a osim toga u obzir su uzeli razinu tjelesne aktivnosti o kojoj su djeca izvijestila, indeks težine, vještine čitanja i matematičke vještine. Varijable koje su pri tome kontrolirali bile su sljedeće: spol, obiteljska struktura i socioekonomski status. Rezultati su pokazali da je tjelesna aktivnost negativno povezana s indeksom težine, a pozitivno povezana sa samopoštovanjem i trivijalno negativan odnos sa školskim postignućem. Analiza je pokazala da su i djevojčice i dječaci koji su više fizički aktivni imali znatno višu razinu samopoštovanja. Također istraživanje upućuje na slabu povezanost između fizičke aktivnosti i akademskog postignuća. Za neku djecu, tjelesna aktivnost može direktnim djelovanjem na zdravlje i samopoštovanje, biti indirektno povezana s poboljšanjem školskog uspjeha. Istraživanje Ekelanda, Heiana i Hagena (2005) podupire i proširuje ove nalaze. Oni su naime utvrdili da tjelovježba može imati pozitivne učinke na samopoštovanje djece i adolescenata, međutim ti učinci su privremeni i kratkoročni. Ovaj odnos samopoštovanja i tjelesne aktivnosti se i dalje aktivno istražuje jer se ne dobivaju jednoznačni, konzistentni rezultati.

6. BAVLJENJE SPORTOM I KVALITETA ŽIVOTA

6.1. Bavljenje sportom i samopoštovanje

Istraživanja pokazuju važnost procjene uspjeha i doživljavanja kompetentnosti za samopoštovanje sportaša. Bavljenje sportom je pozitivno povezano s prilagodbom adolescenata i to se prvenstveno odnosi na samopoštovanje adolescenata koji se bave sportom. Slutzky i Simpkins (2009) su proveli longitudinalno istraživanje kojemu je cilj bio istražiti je li dječje bavljenje individualnim i timskim sportom povezano sa kasnijim samopoštovanjem u adolescenciji. Podaci su prikupljeni od djece školske dobi, njihovih roditelja i nastavnika. Rezultati su pokazali da djeca koja provode više vremena u ekipnim sportovima, ali ne i u individualnim sportovima, izvješćuju o većem pojmu o sebi kao o sportašu i više se identificiraju sa svojom ulogom sportaša te u skladu s tim imaju i veće samopoštovanje. U skladu s tim nalazima djeca koja se bave timskim sportovima imaju i pokazuju veće samopoštovanje od svojih vršnjaka koji se ne bave sportom i to neovisno o spolu, sportskim sposobnostima, uvjerenjima o važnosti sporta ili prihvaćanju vršnjaka. Ovi rezultati upućuju na zaključak kako odnos između vremena provedenog u bavljenju sportskim aktivnostima i sportskog pojma o sebi ovisi djelomično o tome bave li se djeca timskim ili individualnim sportovima. Iz ovog istraživanja proizlazi da djeca imaju više koristi za samopoštovanje i dobru prilagodbu bavljenjem timskim sportovima.

Istraživanja pokazuju da djeca i adolescenti koji su uključeni u sport izvješćuju o višem samopoštovanju, odnosno njihovo sudjelovanje u sportskim aktivnostima može dovesti do osjećaja zadovoljstva tjelesnim izgledom, osjećaja kompetentnosti i pozitivne prihvaćenosti što sve dovodi do povećanja razine samopoštovanja (Bowker, 2006). Međutim treba obratiti pozornost i na neke druge čimbenike koji utječu na povećanje samopoštovanja sportaša kao što su: percepcija, ostale osobne kompetencije, odnosi sa drugima i drugi slični aspekti pojedinčeva funkcioniranja koji ukoliko su narušeni mogu dovesti do smanjenja samopoštovanja. Ukoliko sportaševa okolina prestane biti podupiruća i ohrabrujuća, prestane pružati podršku ili je ta podrška nedostatna kao što je to slučaj kod primjerice zahtjevnih, pretjerano kritičnih trenera-sportaš se teško u toj situaciji može usmjeriti na napredak i povećava se vjerojatnost doživljaja neuspjeha te smanjenja samopoštovanja (Coatsworth i Conroy, 2006; prema Bungić i Barić, 2009). Iz ovoga možemo zaključiti da osim samog bavljenja sportom vrlo važnu ulogu na dječje

samopoštovanje ima okolina i odnosi s drugima, a također i uspjeh u sportu je važan faktor u tome.

6.2. Uspjeh u sportu i samopoštovanje

Vrijeme provedeno u sportskim aktivnostima i pravilno vođen proces sportskog treninga pruža priliku djeci izgraditi i poboljšati sportsku kompetentnost. Na taj način djeca mogu poboljšati vlastitu sliku o sebi, postati svjesniji svojih sposobnosti, te također biti potkrijepljeni od drugih, vršnjaka, roditelja ili trenera i percipirati sebe prihvaćenima od strane vršnjaka (Slutzky i Simpkins, 2009). Prethodna istraživanja ovog područja (Weiss i Duncan 1992; prema Bungić i Barić, 2009) također pokazuju da dječaci i djevojčice koji se smatraju uspješnim u sportu percipiraju sebe dobro prihvaćenima među vršnjacima te pokazuju veću razinu samopoštovanja. Također je moguće i da kao rezultat nedostatka željenog uspjeha i priznanja samopoštovanje počne opadati s količinom vremena provedenog u tjelesnoj aktivnosti. Na osnovu navedenog mogli bi zaključiti kako je povezanost bavljenja sportom i povećanog samopoštovanja određena sportskim uspjehom odnosno statusom. Harter (1985; prema Slutzky i Simpkins, 2009) naglašava kako djeca koja se ne osjećaju kompetentnima i sposobnima odustaju od bavljenja sportom, te umanjuju važnost sporta kako bi održali svoje samopoštovanje - to je posebno izraženo kod djece koja ulaskom u pubertet sazrijevaju i razvijaju sposobnost apstraktnog mišljenja. On također navodi kako djeca sa višim sportskim samopoimanjem odnosno procjenom sebe kao uspješnima i kompetentnima u sportu imaju više samopoštovanje od onih s nižim sportskim samopoimanjem. U skladu s ovim moguće je da se neuspješnim sportašima zbog njihova sportskog neuspjeha i izazvanog nezadovoljstva i frustracije javlja smanjeno samopoštovanje osobito ako je nestala podrška koju su imali tijekom bavljenja sportom – podrška trenera ili obitelji i prijatelja primjerice. Također je moguće i da se djeca zbog nedostatne socijalne podrške uključuju u sportske aktivnosti te zbog toga nisu uspješni u sportu (Bungić i Barić, 2009).

7. UČINCI VJEŽBANJA NA RASPOLOŽENJE

Do pozitivnih promjena u raspoloženju tijekom tjelesne aktivnosti dolazi na multidimenzionalan način – uslijed fizioloških i biokemijskih promjena u organizmu, promjena u načinu razmišljanja i doživljavanja sebe i okoline. Pretpostavka je da će osobe koje aktivnost i tjelovježba vesele,

koje su intrinzično motivirane i znatiželjne dulje ustrajati u izvođenju te aktivnosti. To ih posljedično može dovesti u stanje „preplavljenosti aktivnošću“, poznatije pod nazivom „flow“, koje kao da razvija stanje ovisnosti između osobe i aktivnosti (Horga, 1999; prema Bungić i Barić, 2009). Jedno od mnogobrojnih istraživanja koje je sukladno spomenutim teorijskim nalazima je bilo na skupini studenata, koji su plivajući 2 puta tjedno tijekom 14 dana, kratkoročno poboljšali raspoloženje u odnosu na skupine studenata koje su izabrale mačevanje, fitness, jogu, predavanje o zdravlju (Berger, 1983; prema Bungić i Barić, 2009).Također je važno naglasiti da se svi navedeni pozitivni učinci tjelesne aktivnosti mogu izgubiti povratkom u neaktivnost. Novija istraživanja (Wood i suradnici, 2012) također potvrđuju i proširuju ove nalaze te iznose da umjerena tjelesna aktivnost pozitivno utječe na raspoloženje i samopoštovanje adolescenata.

Uz mnogobrojne pozitivne učinke vježbanja na raspoloženje potrebno je u obzir uzeti i negativne konotacije vježbanja pri čemu se prvenstveno misli na negativne posljedice prekomjernog vježbanja te ovisnost o vježbanju i pretreniranost. Ovisnost o tjelesnom vježbanju smatra se psihofiziološkom ovisnošću o redovitom programu vježbanja, jer osoba ovisna o vježbanju gubi prednosti redovitog, umjerenog vježbanja. Tada kod nje nastupaju poremećaji raspoloženja u slučaju odstupanja od redovitog rasporeda vježbanja. Pretreniranost je moguće povezati s umorom tijekom natjecanja, padom izvedbe, poremećajem raspoloženja, emocionalnom nestabilnošću, sniženom motivacijom i izloženošću raznim oblicima bolesti i infekcija uslijed pada imunološkog sustava. Jedan od jasnih pokazatelja pretreniranosti kod sportaša je poremećaj raspoloženja, jer su oni povezani sa ličnošću vježbača, tj. sportaša što se smatra najjednostavnijim i najučinkovitijim ranim signalom upozorenja na potencijalnu pretreniranost (Tremblay, Ingman i Willims, 2000).

Dosadašnja istraživanja navode na zaključak da postoje karakteristike tjelesne aktivnosti koje su zajedničke većini djece i adolescenata te kod njih izazivaju pozitivni psihološki učinak što se može vidjeti u njihovom boljem raspoloženju i boljim odnosima prema drugima (Bungić i Barić, 2009).

8. SOCIJALNI KONTEKST KAO VAŽAN ČIMBENIK TJELOVJEŽBE

Psihološka dobrobit, kojoj doprinosi tjelesna aktivnost, očituje se i kroz pozitivne učinke tjelesnog vježbanja na socijalizaciju - lakše uklapanje pojedinca u skupinu kojoj pripada ili želi pripadati. Socijalizacija je proces koji se svakodnevno odvija, bitno je znati da on započinje još u

ranom djetinjstvu, kada dijete uči jezik, vrijednosne i normativne obrasce okoline i društva kojem pripada, a traje cijeli život pa je u skladu s tim potrebno poticati tjelesnu aktivnost što prije. Tjelesno vježbanje je proces koji u životu pojedinca može biti prisutan od djetinjstva pa nadalje tijekom cijelog života. Pozitivno je što roditelji sudjelovanjem u sportskom životu vlastite djece ostvaruju bolje odnose s djecom - sport postaje aktivnost koja je česta tema zajedničkog druženja s djetetom. Također su osim obitelji vršnjaci, s porastom uloge koju imaju u životu djeteta, vrlo bitna odrednica bavljenja tjelesnom aktivnošću. Vršnjaci, društvo iz škole i susjedstva mogu izravno utjecati na odabir aktivnosti kojom se dijete želi baviti. Veliki utjecaj vršnjaci ostvaruju preko određene vršnjačke subkulture, kojoj je bolje pripadati, nego se osjećati isključenim. Djeca se kroz različite vrste igri uče društvenim aktivnostima, a igre s godinama postaju sve složenije i zamršenije. Djeca preko igre uče tri stvari. Prvenstveno, uče se vještinama i individualnim postignućima, podjeli spolnih uloga i osobnim potrebama, mentalnim reakcijama i emocionalnom izražavanju. Igra im također pomaže u upoznavanju i zbližavanju s bliskim socijalnim okruženjem. Naposlijetku, kroz igru i sportske aktivnosti dijete stječe određene kompetencije za učinkovito sudjelovanje u interakciji s okolinom i životom općenito (Žugić, 1999; prema Bungić i Barić, 2009).

Novija istraživanja tjelesne aktivnosti također se bave proučavanjem utjecaja vršnjaka na bavljenje tjelesnom aktivnošću jer su vršnjaci važan izvor utjecaja kod djece i pogotovo adolescenata zbog povećane uloge vršnjaka u njihovu životu i izgrađivanja vlastitog identiteta. Maturo i Cunningham (2013) su proveli iscrpno sistematično istraživanje online baza u kojem su identificirali velik broj istraživanja utjecaja vršnjaka od kojih je 25 bilo kvalitativnih istraživanja. Zatim su analizirali indikatore vršnjačkog utjecaja na fizičku aktivnost djece i mladih osoba mlađih od 19 godina. Njihovi rezultati su pokazali da je tjelesni angažman djece pozitivno povezan sa ohrabrivanjem i poticanjem od strane vršnjaka. Ovi nalazi su konzistentni s prethodnim istraživanjima vršnjačkog utjecaja, ali većina istraživanja nije izolirala utjecaj vršnjaka od ostalih faktora koji mogu objasniti ovu sličnost odnosno povezanost.

Razumijevanje vršnjačkog utjecaja kao važnog socijalnog konteksta u dječjem razvoju može biti korisna informacija za razvijanje cjeloživotnih zdravih navika i programa za promoviranje u tu svrhu (Maturo i Cunningham, 2013).

9. AKTIVNOSTI U SLOBODNO VRIJEME

Na kvalitetu života djece i mladih od izuzetne je važnosti organizacija slobodnog vremena. Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme ima brojne prednosti za kvalitetu života i psihološku dobrobit djece i mladih što je evidentno iz prethodnih istraživanja koja su navedena, stoga je od velike važnosti i korisno za dječji razvoj i dobrobit strukturirano i aktivno korištenje slobodnog vremena.

Aktivnosti u slobodno vrijeme shvaćene su kao važno sredstvo za osnaživanje mladih i realizaciju interesa svakoga pojedinca ili skupine (Jedud i Novak, 2006; prema Badrić i Prskalo, 2011). Istraživanje fenomena slobodnog vremena ima jedan primaran cilj, a to je da se slobodno vrijeme što bolje organizira, a samim time i kvalitetno iskoristi. Budući da slobodne aktivnosti pojedinac bira sam, one mu pružaju osjećaj slobode i osobne kontrole mnogo više nego druge aktivnosti, kao što je škola. Stoga omogućavaju orijentiranje k samoodređenju i razvoju identiteta u adolescenciji. Postoje brojne definicije slobodnog vremena a prema onoj Božovića (1979; prema Badrić i Prskalo, 2011) slobodno vrijeme je skup aktivnosti kojima se pojedinac po svojoj volji može potpuno predati, bilo da se odmara ili zabavlja, bilo da povećava razinu svoje obaviještenosti ili svoju izobrazbu.

9.1. Istraživanja o aktivnostima u slobodnom vremenu djece i mladih

Uspoređujući različita istraživanja Badrić i Prskalo (2011) uočavaju da od aktivnosti koje djeca najviše koriste u svoje slobodno vrijeme, prevladavaju gledanje televizije i igranje na računalu. Gotovo da nema razlike izmedu djevojčica i dječaka u vremenu provedenom pred televizorom. Promatrajući sportske aktivnosti, one dolaze prema interesu djece tek na drugom ili trećem mjestu. Uzimajući u obzir razlike prema spolu, može se zaključiti da dječaci imaju veće preferencije prema sportskim aktivnostima nego djevojčice.

Analizirajući istraživanja o slobodnom vremenu mladih Badrić i Prskalo (2011) zaključuju da od aktivnosti koje adolescenti provode u svoje slobodno vrijeme, dominiraju one koje ne zahtijevaju nikakavu mišićnu aktivnost i napor. Gledanje televizije i druženje s prijateljima, te boravak u kafićima i disco klubovima su aktivnosti koji najviše zadovoljavaju mlade ljude. Sportski sadržaji su u manjoj mjeri zastupljeni u slobodnom vremenu adolescenata i mladih. Gledajući razlike prema spolnoj pripadnosti, mladići adolescenti ipak imaju veće interese za sportske aktivnosti od djevojaka adolescentica.

Rezultati istraživanja pokazuju da djeca i mladi imaju slične preferencije sadržaja u slobodno vrijeme. I kod jednih i kod drugih dominiraju aktivnosti koje se ne povezuju s tjelesnom aktivnošću, prevladavajući sadržaji u slobodno vrijeme djece i adolescenata su pasivnog

karaktera. Što se tiče sadržaja i aktivnosti u kojima dominira tjelesna aktivnost, postotak djece je još uvijek relativno prihvatljiv, ali se odrastanjem taj postotak značajno smanjuje. Poželjno bi bilo da se taj postotak, odnosno trend bavljenja tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme, u budućnosti poveća ili bar održi na prihvatljivoj razini (Badrić i Prskalo, 2011).

Veliki društveni problem danas i u budućnosti predstavljaju brojne i sve različitije tehnološke ovisnosti. Djeca i adolescenti postaju sve više ovisni o virtualnom svijetu i velik dio slobodnog vremena upravo iz toga razloga provode u pasivnim aktivnostima koje ne iziskuju tjelesni napor. Ključnu ulogu u oblikovanju i razvoju kulture provođenja slobodnog vremena ima obitelj, osobito u djetinjstvu i adolescenciji jer se kulturalne navike stječu u mlađoj životnoj dobi.

10. POVEZANOST TJELESNE AKTIVNOSTI S PREHRAMBENIM NAVIKAMA I INDEKSOM TJELESNE MASE

Velik problem današnjeg društva predstavlja sve veći broj djece prekomjerne tjelesne težine kao i pretile djece koji je svakim danom sve veći. Broj pretile djece i omladine u zapadnim zemljama povećan je više od tri puta u samo dvadeset godina (Doyle i sur., 2007; prema Šabanović i sur., 2012). U mladoj populaciji zapaža se rastuća epidemija metaboličkih poremećaja povezanih sa pretilošću, koji su bili karakteristični za stariju životnu dob. Povećan BMI u djetinjstvu i adolescenciji vrlo često je povezan sa povećanim rizikom od pojave kardiovaskularnih oboljenja u kasnijem životu (Baker i sur., 2007; prema Šabanović i sur., 2012). Uz brojne faktore među kojima je i sedentarni stil života suvremenog „virtualnog“ društva, osnovni uzrok ovog problema je prevelik unos i dostupnost energetski bogatih obroka popraćen s vrlo malo tjelesne aktivnosti.

Šabanović i sur. (2012) imali su za cilj utvrditi utjecaj načina prehrane i fizičke aktivnosti na uhranjenost adolescenata odnosno njihovu tjelesnu masu te parcijalni doprinos ova dva faktora. Istraživanje su proveli na učenicima drugog i četvrtog razreda gimnazije općine Tuzla. Koristili su prigodan uzorak slučajnim odabirom razreda koji su na dan istraživanja imali nastavu tjelesnog odgoja te su primijenili posebno konstruiran Upitnik o prehrambenim navikama i tjelesnoj aktivnosti. Učenicima je mjerena tjelesna težina, visina te izračunat indeks tjelesne mase (BMI). Utvrđeno je s obzirom na spol da dječaci imaju kvalitetniji način prehrane u odnosu na djevojčice, dok u odnosu na uzrast mlađi ispitanici imaju kvalitetniji način prehrane. Kad se radi o tjelesnoj aktivnosti umjerenu tjelesnu aktivnost ima 81.31% ispitanika, 8.83% ima nisku tjelesnu aktivnost, dok samo 9.85% ispitanika ima visoku fizičku aktivnost. U odnosu na spol i dob, utvrđeno je da nema razlike u ukupnoj tjelesnoj aktivnosti između učenika i učenica,

odnosno starijih i mlađih učenika. Iz rezultata se može zaključiti da kada su u pitanju način prehrane i tjelesna aktivnost, kao faktori uhranjenosti adolescenata, način prehrane ima veći utjecaj.

Kovač i sur. (2013) su dobili malo drugačije rezultate koji pokazuju da su djevojčice manje tjelesno aktivne od dječaka, a mjerili su tjelesnu aktivnost jedanaestogodišnjaka tijekom vikenda i dva radna dana. Fizička aktivnost je mjerena multisenzornim tjelesnim monitorima (Body Media), a unos hrane je procijenjen samoizvještajima sudionika. Njihovi rezultati također pokazuju da dječaci i djevojčice, posebno oni s većim BMI-om, izvješćuju o za jednu trećinu manjem unosu hrane u odnosu na druga istraživanja, a istraživači to pripisuju metodi samoizvještaja koja je problematična za primjenu u toj dobi. Mjerenje fizičke aktivnosti ukazuje da bi djeca trebala biti više tjelesno aktivna tijekom vikenda, kada imaju i više slobodnog vremena nego tijekom tjedna.

Iz ovoga se može zaklučiti da ovisno o metodi mjerenja se dobivaju donekle različiti rezultati, ali generalno se istraživači slažu u tome da smanjena tjelesna aktivnost i loše prehrambene navike zajednički pridonose problemu prekomjerne tjelesne težine i pretilosti.

11. STAV PREMA TJELESNOM VJEŽBANJU

Unatoč činjenici da je sport u današnje vrijeme relativno vrlo popularan i velik dio populacije, pa tako i djece i adolescenata, prati sportska događanja, česte su prepreke koje se nalaze na putu prema osobnoj i redovitoj tjelesnoj aktivnosti.

Bez obzira na saznanja o negativnim posljedicama nekretanja po zdravlje, pojedincu ta saznanja neće mnogo značiti ukoliko ima negativan stav prema tjelesnom vježbanju (Berčić i Đonlić, 2009). Rješenje bi stoga trebalo potražiti u promjeni stava i usmjeravanju djece i mladih od najranijih dana k stvaranju zdravih navika. Njegovanjem pozitivnog stava prema vježbi, poticanjem tjelesne aktivnosti bilo kojeg oblika (ples, vožnju, rolanje, igranje tjelesnih igara itd.) i bavljenje sportom može biti korisno kako bi se preventivno, a ponekad i terapijski – ukoliko se radi o prekomjernoj težini, djelovalo na zdravlje djece i njihov razvoj.

Mnogi učenici i studenti kao i stariji i poslovni ljudi imaju negativne stavove prema rekreaciji i sportu velikim dijelom zbog sve razvijenijih suvremenih tehnoloških sredstava, zbog čega se djeca danas općenito sve manje kreću. Učenik i student će često, jednako kao i odrasli, biti frustriran i nezadovoljan bilo kojim angažmanom u tjelesnom vježbanju, sve dok o vježbi

razmišlja kao frustrirajućoj aktivnosti (Berčić i Đonlić, 2009). Prema tome promjena u stavu prema tjelesnom vježbanju u današnjim uvjetima života, kada smo zahvaćeni problemom nedostatka kretanja, može drastično promijeniti zdravstveni status pojedinca.

Istraživanje provedeno u Hrvatskoj na Riječkim studentima pokazuje da iako velika većina njih smatra da tjelesno vježbanje pozitivno djeluje na zdravlje (92%) te da ima niz pozitivnih efekata (73%), većina njih (59%) u slobodno vrijeme ne bavi se nikakvom tjelesnom aktivnošću, te smatraju da nastava Tjelesne i zdravstvene kulture ne bi trebala biti obvezna (60%). Razlog tome vjerovatno je u činjenici da iako mnogi znaju koje posljedice nosi nekretanje, istovremeno žele živjeti ležernim životom (Berčić i Đonlić, 2009). Upravo bi zato trebalo djecu i adolescente što više usmjeravati na pozitivne strane rekreacije i sporta kako bi se takvi pozitivni stavovi održali kasnije u životu, a ako bi se i smanjili s dobi opet bi to bilo u manjoj mjeri nego ako u obitelji ili među prijateljima prevladava negativan stav prema vježbi kao napornoj ili dosadnoj aktivnosti (McCall i Craft, 2002).

Suvremeni način života nameće vrijednosti stjecanja novca, intelektualnog znanja i zabavu kao prioritet za kvalitetan i dobar život, a tjelesno vježbanje u cilju stjecanja zdravlja predstavlja manje važan čimbenik iz ove perspektive. Iz toga razloga nedovoljna tjelesna aktivnost se često opravdava nedostatkom vremena. Ukoliko je tjelesna aktivnost sporedna u kontekstu prethodno navedenih aktivnosti onda nije u skladu s razvojem cjelokupne ličnosti. Prema Berčiću i Đonliću (2009) intelektualno biće se razvija istinski onda kada omogućuje potpuni intelektualni, emocionalni i tjelesno zdravstveni prosperitet.

12. RAZLOZI I MOTIVI ZA TJELESNU AKTIVNOST

Razlika između razloga i motiva jest da su razlozi normativna kategorija, a motivi deskriptivna kategorija. To znači da nas razlozi trebaju poticati na djelovanje, a motivi su ono što nas *de facto* pokreće na djelovanje. U idealnom slučaju razlozi i motivi se podudaraju, no ponekad nažalost dolazi do osjetnih odstupanja (Berčić i Đonlić, 2009). Roditlji su vrlo često motivirani željom da im dijete bude vrhunski sportaš, no to nebi trebao biti razlogom djetetova bavljenja sportom. Razmatranje vrijednosti tjelesnog vježbanja jest razmatranje razloga za tjelesno vježbanje.

Bavljenje nekom aktivnošću može imati instrumentalnu i/ili intirnzičnu vrijednost, a to znači da bavljenje tom aktivnošću može biti dobro zbog nečeg drugog ili zbog same sebe.

Tjelesno vježbanje je dobar način za postizanje i održavanje zdravlja. To je najveći ili jedan od važnijih razloga bavljenja rekreacijom i sportom te održavanja nastave tjelesne i zdravstvene

kulture u vrtićima, školama i na fakultetima. Postizanje i održavanje zdravlja bi trebalo biti prioritet ne samo za pojedinca nego i za rukovodstvo države u kontekstu šireg društva koje može poticati različite aktivnosti. Iz ove perspektive, rekreativni sport predstavlja sredstvo za postizanje zdravlja i njegova je vrijednost instrumentalna. Vrijednost tjelesnog vježbanja ipak nije samo u vrijednosti cilja do kojeg dovodi već i u tome što predstavlja dobro sredstvo za postizanje zadanog cilja.

Tjelesna akitvnost ima i neke druge instrumentalne vrijednosti kojima pogoduje, primjerice dovodi do dobrog tjelesnog izgleda. Prichard (2008) je istražila kako su različite vrste vježbanja u različitim okruženjima (fitnes centri i vježanje na otvorenom) povezane s motivima vježbanja. Rezultati ovog istraživanja su pokazali da je vježbanje u fitnes centrima visoko povezano s tjelesnim izgledom (tjelesnom slikom o sebi) i poremećajima prehrane nego vježbanje u vanjskom okruženju izvan fitnes centara kada je vježbanje bilo motivirano zdravstvenim razlozima – prednostima za zdravlje. Ovakvi rezultati navode na zaključak da usprkos prednostima redovite tjelesne aktivnosti vezanima za zdravlje, vježbanje motivirano održavanjem tjelesne težine i dobrog izgleda može kod nekih djevojaka dovesti do lošije slike o sebi i nižeg samopoštovanja ukoliko ne ostvare svoj cilj održanja ili smanjenja tjelesne težine.

Bavljenje sportom može biti primjerice motivirano zaradom pa je to još jedna od insturmentalnih vrijednosti tjelesne aktivnosti, ali to vrijedi samo za profesionalno bavljenje sportom pa kod djece vrlo rijetko ima ulogu. Također sport i rekreacija omogućuju druženje što je još jedna vrijednost bavljenja tjelesnom aktivnošću. Vrijednost rekreacije i sporta nije čisto instrumentalna već ima svoju intrinzičnu vrijednost. Mnoga djeca i adolescenti se uključuju u sportske aktivnosti ili neki drugi oblik tjelesne aktivnosti primjerice ples zbog toga što im te aktivnosti pružaju zadovoljstvo i dobar osjećaj. Neki ljudi čak ne mogu zamisliti život bez sporta pa se tako kod mladih sportaša koji nakon neke teže ozljede saznaju da se više neće moći aktivno baviti sportom to može negativno odraziti na njihovu kvalitetu života i dobrobit. Jedan od zanimljivih aspekata sporta je postizanje rezultata, natjecanje i izazov što pruža intrinzično zadovoljstvo. (Berčić i Đonlić, 2009). Osobito su vrijedni oni rijetki, ali značajni trenutci flowa koje doživljava sportaš i koji mu pružaju posebno zadovoljstvo i daju motivaciju za daljnjom aktivnošću.

13. ZAKLJUČAK

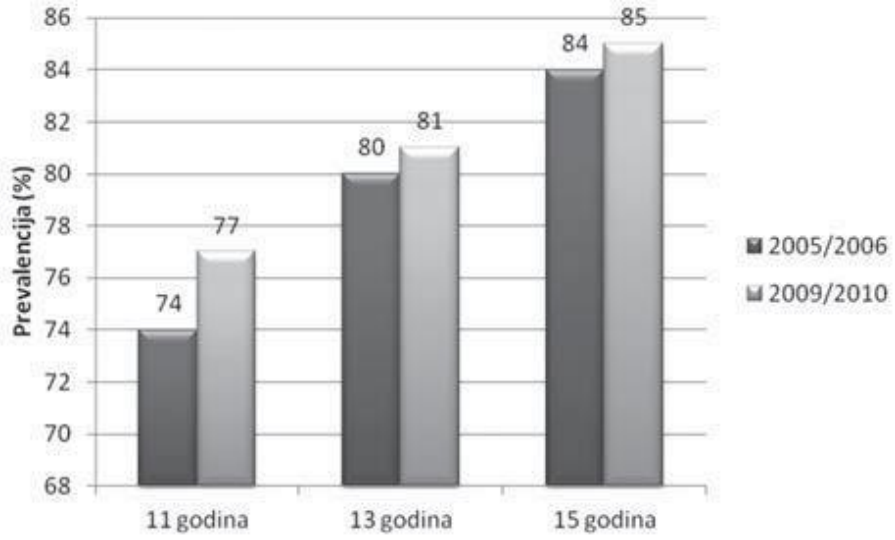
Iz svega do sada navedenog može se zaključiti kako je tjelesna aktivnost vrlo važna u životu djece i adolescenata jer prožima sve aspekte života i djeluje ne samo na njihovu fizičku nego i

psihičku dobrobit te poboljšava kvalitetu života. Ona je važan čimbenik njihovog pozitivnog razvoja, a također je istraživanjima potvrđeno da pretežno podiže samopoštovanje i raspoloženje te poboljšava sliku o sebi i umanjuje psihosocijalni stres, depresiju i anksioznost. To pokazuje da bavljenje tjelesnom aktivnošću olakšava funkcioniranje u različitim područjima života i život čini potpunijim jer kroz tjelesnu aktivnost zadovoljaju se osim zdravlja i druge potrebe koje su djeci i adolescentima važne u njihovom razvoju. Djeca kroz sport i rekreaciju zadovoljavaju svoju potrebu za druženjem koja je u tim godinama od presudne važnosti za njihov socijalni razvoj jer su vršnjaci u toj dobi važan socijalni kontekst. Djeca također kroz bavljenje sportom uče korisne socijalne vještine koje će im služiti kroz cijeli život, a bavljenje tjelesnom aktivnošću pozitivno utječe i na njihov kognitivni razvoj. Najvažnije od svega jest da djeca kroz rekreaciju i sport mogu zadovoljiti svoju intrinzičnu potrebu za aktivnošću te da im sport i rekreacija uz brojne druge koristi mogu pružiti određeno zadovoljstvo koje ostvaruju kroz natjecanje i različite natjecateljske izazove. Važno je naglašavati te pozitivne aspekte tjelesne aktivnosti kako bi ih djeca što prije prepoznala i počela istinski uživati u rekreaciji i tjelovježbi jer one zaista mogu pružiti osjećaj istinskog zadovoljstva i užitka, a ujedno učiniti život potpunijim i kvalitetnijim.

14. PRILOZI

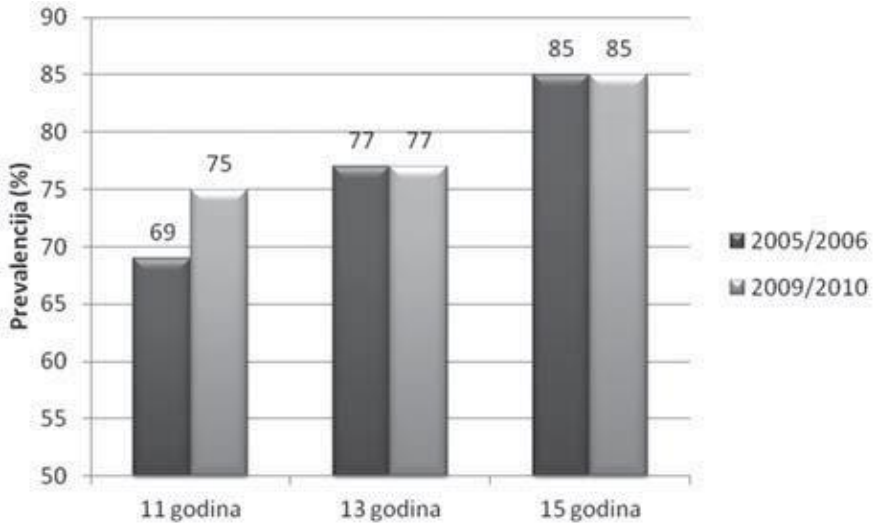
Slika 1. Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti među osnovnoškolcima i srednjoškolcima u Europi i Sjevernoj Americi utvrđena u sklopu Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) od 2005./2006. do 2009./2010. godine

Izvor podataka: Jurakić i Heimer, 2012



Slike 2. Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti među osnovnoškolcima i srednjoškolcima u Hrvatskoj utvrđena u sklopu Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) od 2005./2006. do 2009./2010. Godine

Izvor podataka: Jurakić i Heimer, 2012



15. LITERATURA

Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak, UDK*, 152 (3-4) 479-494.

Berčić, B. i Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. *Filozofska istraživanja, UDK* , 3, 449-460.

Bowker, A. (2006). Relationship between sports participation and self – esteem during early adolescence. *Can J Behav Sci*,. 38(3), 214- 229.

Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Zbornik radova, Zagreb, Kineziološki fakultet,* 24, 65– 75.

Cassidy, C.M., Conroy D.E.(2006). Children's self-esteem related to school and sport-specific perceptions ofself and others. *J Sport Behav*, 29, 1-24.

Eckeland, E., Heian, F., Hagen, K.B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *Br J Sports Med*, 39, 792-798.

Hraski, Ž., K. Živčić (1996). Mogućnost razvoja motoričkih potencijala djece predškolske dobi. *U: Zbornik radova – Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam sporta (Ur: D. Milanović),* str. 12 –15. *Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu*.

Jurakić, D., Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i svijetu. *Arh Hig Rada Toksikol*, 63(3), 3-12.

McCall, R.M i D.H.Craft (2002). *Moving with a purpose: Devloping programs for preschoolers of all abilities.* Human Kinetics, IL.

McGee R, Sheila Williams J, Howden-Chapman P, Martin J, Kawachi I (2006). Participation in clubs and groups from childhood to adolescence and its effects on attachment and self-esteem. *J Adolesc*, 29, 1– 17.

Prichard, I. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport & Exercise,* 9 (6), 855-866.

Sayre, E.N. i J. Gallager (2000). *Young child and the environment. The Issues related to health, nutrition, safety and physical activity.* Allyn & Bacon, Boston MA.

Slutzky C.B. i Simpkins, D.S (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychol Sport Exercise,* 10(3), 381-389.

Šabanović, M., Beganlić, A., Mulavdić, N. i Đaković, M. (2012). Uticaj načina prehrane i fizičke aktivnosti na indeks tjelesne mase u adolescenata. *Hrana u zdravlju i bolesti, znanstveno-stručni časopis zanutircionizam i dijetetiku,* 1 (1), 10-21.

Tremblay, M.S., Inman, J.W. i Willims, D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old-children. *Pedriatic Exercise Science,* 12, 312-323.

Wood, C., Angus, C., Pretty, J., Sandercock, G. I Barton, J. (2012). A randomised control trial of physical activity in a perceived environment on self-esteem and mood in UK adolescents. *School of Biological Sciences, University of Essex, Wivenhoe Park, Colchester, CO4 3SQ, UK,* 23(4), 311-320.