

PRIMJERI DOBRE PRAKSE U PODRUČJU SPORTSKE REKREACIJE

Mirna Andrijašević

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, mirna.andrijasevic@kif.hr

Pozvano izlaganje

UVOD

Znanost se posljednjih desetljeća znatno orijentirala na istraživanja kvalitete života, osobito života u urbanim uvjetima. Analize odgovora stanovnika zemalja EU pokazuju kako ih većina stavlja zdravlje s brojnim njegovim komponentama ispred drugih domena kvalitete života. Mjere kvalitete života uključuju 12 domena i 130 indikatora kojima se mjere elementi za poboljšanje dobrobiti zajednice i okoliša (ISTAT). Kvaliteta života koja na prvom mjestu ističe zdravlje, povezana je sa stilovima življenja.¹ Sudjelovanje u sportskoj rekreaciji zasigurno je jedan od važnih indikatora zdravlja, stoga je sportska rekreacija dio sustava različitih organizacija koje njeguju i zadovoljavaju čovjekovu potrebu za tjelesnom aktivnosti pružajući prilike za aktivan odmor, kretanje, vježbanje, igru, zabavu, druženje i natjecanje. Dovoljno kretanja i tjelesnog angažmana u uskoj je vezi s dobrim zdravljem čovjeka koje se time čuva i unapređuje. Brojne su vrste sadržaja i tjelesne aktivnosti koje omogućuju razvoj čovjekovih sposobnosti i izazovne su na različitim razinama psihofizičkih mogućnosti. Većina nacionalnih, pa i olimpijskih sportova, započela je svoj razvojni put upravo iz zabave, znatiželje i igre. Čovjeku je svojstvena sloboda, eksperimentiranje, isprobavanje, a radoznalost je utkana u same temelje ljudske prirode. Čovjekova potreba za rješavanjem najrazličitijih zadataka uz izražavanje kreativnosti uvjetovali su odgovore na različite izazove te napredak civilizacije u svim smjerovima. Sportska rekreacija prateći je fenomen suvremenog društva. Svakodnevno inoviranje sportsko-rekreacijskih sadržaja i novih programa predstavlja izazov koji se kroz tjelesnu aktivnost po vlastitoj želji i izboru odvija u slobodnom vremenu. Ti su sadržaji povezani s novim tehnološkim dometima u vidu razvoja pomagala, sprava i rekvizita, ali i odgovarajuće sportske odjeće i obuće koja doprinosi efikasnosti, udobnosti i sigurnosti vježbanja ili kretanja. Također, danas je moguće različitim aplikacijama kontrolirati opseg tjelesnog angažmana i intenzitet opterećenja sudionika programa te, primjerice, definirati unos i potrošnju kalorija. Precizno

¹ Gli indicatori del benessere PDF

se, na temelju inicijalnih informacija, mogu kreirati programi tjelesne aktivnosti, dugoročno ili kratkoročno, za svakog pojedinca. Trend aktivnog odmora u slobodnom vremenu, koji obuhvaća sport, zabavu i tjelesnu aktivnost, razvija čovjekove motoričke i funkcionalne sposobnosti te, osobito, donosi socijalne i psihičke dobrobiti. Sportska rekreacija posljednjih desetljeća predstavlja svakodnevni prirodni način fizičkog angažmana čiji su cilj i zadaće unaprijediti i očuvati zdravlje čovjeka. Zbog svoje prilagodljivosti, vezano uz izbor sadržaja, i mogućnosti određivanja opsega opterećenja, primjerena je kao svakodnevna aktivnost svim osobama tijekom života i to u bilo koje vrijeme i na bilo kojem mjestu. U 21. stoljeću područje sportske rekreacije postalo je važno u smislu ulaganja u vlastito zdravlje, posebno zato što su neki njeni oblici, poput hodanja, trčanja, vježbanja u stanu i sl., dostupni svima. Kao primijenjeno područje kineziologije, kineziološka je rekreacija utemeljena na znanstvenim dokazima i pokazateljima, što je utjecalo na širenje i podizanje svijesti o važnosti pravilnog bavljenja tjelesnom aktivnosti kao dijelom svakodnevnice. Brojni primjeri iz prakse govore o važnosti tjelesne aktivnosti kao neophodnog sredstva i sadržaja u cilju opstanka i integracije čovjeka.

PRIMJERI DOBRE PRAKSE NACIONALNE ORGANIZACIJE – HSSR „SPORT ZA SVE“

Hrvatski savez sportske rekreacije „Sport za sve“ (HSSR) nacionalna je krovna organizacija, a članica je Hrvatskog olimpijskog odbora i međunarodnih asocijacija, poput *The Association For International Sport for All* – TAFISA, *European Company Sport Games* – EFCS i drugih. Osnovna je zadaća HSSR-a uključiti što veći broj građana, neovisno o spolu, dobi i potrebama, u redovite oblike sportske rekreacije kako bi im tjelesna aktivnost postala životna potreba i navika. Sportsko-rekreacijske programe i sadržaje moguća je provoditi u različitim uvjetima – od dnevnog provođenja aktivnosti u životnom okruženju ili/i u neposrednom okruženju na radnom mjestu, u vrijeme posebnih, povremenih i redovnih godišnjih odmora i odmora vikendom u turističkim uvjetima. Aktivan odmor postao je sinonim za kvalitetno odmaranje. Ono što je u praksi postalo poželjno i uobičajeno jest tjelesna aktivnost kao sadržaj boravka u turizmu. Neponovljiv doživljaj boravka u turističkim uvjetima, jedinstvenim krajolicima, osobni doživljaj novih prostora, kultura i običaja okruženja osigurava tjelesno kretanje i aktivnost na različite načine. Jedinstven doživljaj, avantura u prirodnom ambijentu obogaćena je aktivnim, osobnim sudjelovanjem i kretanjem kroz neposredan krajolik. Svojevrсна priprema za takav dinamičan oblik odmaranja jest svakodnevna tjelesna aktivnost koja se odvija u dnevno slobodno vrijeme. Sadržaji sportske rekreacije pokrivaju iznimno široke interese građanstva, a u strategiji samog HSSR-a naglasak je na redovitom vježbanju osobito osoba koje nisu obuhvaćene obveznim oblicima tjelesne aktivnosti

u nastavnom procesu ili sportskim klubovima. Cilj je i da građani steknu što veći broj novih motoričkih znanja i vještina koje bi unaprijedile njihove sposobnosti i omogućile redovito bavljenje različitim životnim aktivnostima. Brojni i raznovrsni oblici tjelesne aktivnosti, primijenjeni prema načelima kineziološke struke, trebaju postati osobna potreba zadovoljenje koje poboljšava i čuva zdravlje, čime se znatno doprinosi kvaliteti života. Podaci HSSR-a govore o nedovoljnom uključivanju građana u redovite programe sportske rekreacije budući da se procjenjuje kako je manje od 10% aktivnih građana uključeno u sustavno vježbanje „Sporta za sve“. Europski pak standardi i podaci govore da je sustavnim vježbanjem obuhvaćeno od 13 do 72% aktivnih sudionika u odnosu na broj stanovnika (Hrvatski-savez-sportske-rekreacije-Sport-za-sve, 2018). Godišnji program rada HSSR-a obuhvaća djelovanje na područjima mnogih iznimno važnih aktivnosti i tema, kao što su: obuka neplivača, Sportsko rekreacijski festival, Festival rekreacije na selu, rekreacijska natjecanja u različitim sportovima, Ožujski susreti žena i brojne druge. HSSR također prati niz međunarodnih akcija kojima se promovira tjelesna aktivnost i zdravlje, kao što su: Svjetski dan pješaćenja, Svjetski dan sporta, Međunarodni festival sportske rekreacije. Posebno se vodi računa o redovitoj i kontinuiranoj edukaciji stručnjaka za potrebe voditelja i organizatora sportsko-rekreacijskih sadržaja. Uloga HSSR-a u nacionalnim okvirima iznimno je važna i odnosi se na: promociju, promicanje i pomoć u organizaciji i ustroju gradskih i regionalnih saveza sportske rekreacije te jačanje mrežne suradnje na području sportske rekreacije na razini cijele Hrvatske.

PRIMJERI DOBRE PRAKSE DRUŠTVENE ORGANIZACIJE – ZSSR „SPORT ZA SVE“

Zagrebački savez sportske rekreacije „Sport za sve“ u svom sastavu obuhvaća 14 članica koje imaju zajedničku programsku osnovu, a raspoređene su po cijelom gradu. U okviru svoje nadležnosti uključeno je sportsko-rekreacijsko vježbanje po gradskim četvrtima, gdje programe provode stručnjaci različitih sportsko-rekreacijskih specijalnosti. Programi sportske rekreacije provode se pod stručnim voditeljstvom, a koriste ih mladi, odrasle osobe, osobe srednje životne dobi, umirovljenici i osobe s invaliditetom. Redoviti oblici sportsko-rekreacijskog vježbanja namijenjeni građanstvu provode se u zatvorenim prostorima i na otvorenim terenima (parkovi, savski nasip, jezero Jarun, sportsko-rekreacijski centri na Jarunu i Bundeku, u Maksimiru, na Sljemenu, u Boćarskom domu i sl.). Programi se odvijaju u kontinuitetu, usklađeni su s godišnjim dobima, prostornim i vremenskim mogućnostima. Sudionici sportske rekreacije imaju mogućnost natjecanja na razini grada kroz tzv. RepLigu u plivanju i raznim drugim sportovima. ZSSR organizira sudjelovanje u međunarodnim manifestacijama koje promoviraju sport u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja. Osim Svjetskog dana pješaćenja, Svjetskog dana sporta i Dječje olimpijade, redovito

se provodi Europski tjedan sporta, što je rezultat inicijative Europske komisije za promicanje sporta i tjelesne aktivnosti građana Europe. Tjedan sporta namijenjen je svima bez obzira na dob, spol ili tjelesnu pripremljenost (sport-za-sve-zagreb, 2018)². ZSSR surađuje s brojnim gradskim, sportskim i privatnim sportskim organizacijama koje nude i provode rekreaciju sudionika. Također, suradnja s brojnim institucijama, kao što su Sveučilište u Zagrebu i Kineziološki fakultet te Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, Zagreb, doprinosi povezivanju znanosti s praksom, što omogućuje stručnu i znanstvenu podršku u usmjeravanju i primjeni odgovarajućih sportsko-rekreacijskih programa za različite potrebe. Takva suradnja jamči dugoročnu i kvalitetnu provedbu aktivnosti bez rizika od ozljeda, a zadovoljava unaprijed definirane ciljeve. Analiza broja sadržaja i broja korisnika programa sportske rekreacije ukazuje na kontinuiran porast interesa za bavljenje sportskom rekreacijom. U Hrvatskoj još uvijek ima dovoljno prostora za ulaganje i razvoj gradskih saveza čija bi funkcija bila kreiranje i provedba kvalitetnih programa sportsko-rekreacijskih aktivnosti za potrebe i u interesu svih građana. To je ujedno najbolji put u očuvanju i unapređenju ukupnog zdravlja stanovnika urbanih središta. Omogućiti svima tijekom života dovoljno tjelesne aktivnosti putem različitih sportskih sadržaja briga je pojedinca, ali i čelnika gradova koji se trebaju orijentirati prema unapređenju kvalitete života građana, posebno putem sporta namijenjenog svima.

STANJE ZDRAVLJA I POTREBE ZA TJELESNOM AKTIVNOSTI GRAĐANA HRVATSKE

Nedostatak tjelesne aktivnosti tijekom života prosječnog urbanog stanovnika uvjetovan je nizom ograničavajućih faktora kao što su: prostorni uvjeti, nedostatak vremena i sredstava, udaljenost od nekog centra, „neodgovarajuće“ aktivnosti. Ipak, između evidentiranih razloga, nedostatak navike vježbanja ima ključnu ulogu u nedovoljnom broju osoba uključenih u redovite oblike vježbanja. Takvo se stanje odražava negativno na zdravlje, što posljedično dovodi do poremećaja zdravlja i razvoja kroničnih oboljenja, kao što su: kardiovaskularne bolesti, kronične opstruktivne plućne bolesti, šećerna bolest tipa 2, pretilosti, maligne bolesti te mentalni poremećaji. Relevantne podatke o stanju zdravlja stanovnika Hrvatske moguće je iščitati iz Izvješća: „Životne navike“ koje opisuju navike stanovništva, a što je nastavljeno na europsko istraživanje iz 2016. godine pod nazivom „Europska zdravstvena anketa u Hrvatskoj 2014. – 2015.“³. Cilj su istraživanja bile navike vezane za prehranu, prisutnost ovisničkih navika (pušenje i alkohol) te one vezane uz tjelesnu aktivnost

² <http://www.sportzasve-zagreb.hr/index.php/component/content/>

³ <https://www.hzjz.hr/međunarodna-istraživanja/europska-zdravstvena-anketa-u-hrvatskoj-2014-2015-european-health-interview-survey-ehis-koristenje-zdravstvene-zastite/>

stanovništva radi vrednovanja, planiranja i poboljšanja općeg zdravlja populacije. Anketa o zdravlju na razini Europe provedena je u većini zemalja Europske unije (EU) u razdoblju od 2007. do 2010. godine, a Republika Hrvatska se uključila u istraživanje u razdoblju od 2013. do 2015. godine. Istraživanje je proveo Hrvatski zavod za javno zdravstvo u suradnji sa zavodima za javno zdravstvo županija i Grada Zagreba, Državnim zavodom za statistiku i Ministarstvom zdravstva. Smjernice povezane uz navike stanovništva ukazuju na područja na koja treba preventivno djelovati kako se ne bi razvile bolesti koje proizlaze iz pomanjkanja zdravih životnih navika. Uzorak su činile osobe u dobi od 15 godina i starije koje žive u 3140 privatnih kućanstava na teritoriju RH. Na upitnik je odgovorilo 5446 ispitanika. (Informacije o metodologiji dostupne su u publikaciji „Europska zdravstvena anketa u Hrvatskoj 2014. – 2015. EHIS-a). Rezultati su referentni za procjenu životnih navika stanovništva, a predstavljaju vezu s ukupnim stanjem zdravlja. Odrednice zdravlja uključivale su: - Indeks tjelesne mase (ITM), - Učestalost pušenja, - Konzumacija alkohola, - Konzumacija voća i povrća, - Bavljenje tjelesnom aktivnošću. Rezultati su pokazali da povišenu tjelesnu masu iskazanu ITM-om ima 37,7% ispitanika, dok je 18% ispitanika pretilo. Također, istraživanje je pokazalo da je s prekomjernom tjelesnom masom više muškaraca (45,8%) nego žena (30,5%), a debljina je zastupljena u 20,1% muškaraca i nešto manje kod ženske populacije (16,2%). Udio muškaraca s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom najveći je u dobnoj skupini 45-54 godine. To je razdoblje u životu kad opada većina psihofizičkih sposobnosti, kada se očito smanjuje razina tjelesne aktivnosti, a ne mijenjaju se prehranbene navike. Podaci koji pokazuju tjelesnu aktivnost kao prediktor zdravlja stanovnika upućuje na sudjelovanje u nekim oblicima tjelesne aktivnosti – jednom tjedno 21,6% ispitanika provodi tjelesnu aktivnost u trajanju od najmanje 10 minuta, dok 78,4% ispitanika ne provodi takve tjelesne aktivnosti. Najmanje deset minuta barem jednom tjedno hoda 85,7% ispitanika, dok njih 14,3% nikada ne provodi takvu aktivnost; njih se 9,6% u prosjeku jednom tjedno bavi aktivnostima koje su usmjerene na jačanje mišićne mase. Više nego skromni podaci o sudjelovanju stanovnika HR u nekom obliku redovite tjelesne aktivnosti mogu govoriti o problemima povezanim s brojnim zdravstvenim poteškoćama. Jedan od prvih generalnih signala promjena koje se dešavaju uslijed pomanjkanja tjelesne aktivnosti jest porast pretilosti.

DOBRI PRIMJERI INDIKATORA KVALITETE ŽIVOTA

Kvalitetan život tema je kojom se bave brojni znanstvenici i stručnjaci različitih znanstvenih područja. Brojni indikatori kvalitete života razlikuju se od zemlje do zemlje. Također, kada govorimo o prisutnosti tjelesne aktivnosti i kvaliteti života, može se prepoznati uzajamna veza između bavljenja tjelesnom aktivnosti i višeg stupnja kvalitete života (Lora i Powell, 2011; Pokazatelji kakvoće života (e-publikacija

Eurostata), a tiče se kvalitete života u Europskoj uniji (EU)⁴. Prikazana je analiza na temelju 8 + 1 dimenzija koje se statistički mogu mjeriti u okviru različitih komplementarnih aspekata kvalitete života. Jedna od dimenzija se odnosi na osobno postignuće zadovoljstva životom i dobrobiti. Za svaku dimenziju kvalitete života analiziran je skup odabranih relevantnih statističkih pokazatelja. Razmatrali su se trendovi tijekom vremena i razlike među zemljama. Sadržaj mjerenja kvalitete života odnosio se na domene: Materijalni životni uvjeti; Produktivna ili glavna djelatnost; Zdravlje; Obrazovanje; Slobodno vrijeme i društvene interakcije; Ekonomska i fizička sigurnost; Upravljanje i temeljna prava; Prirodno i životno okruženje; Ukupni doživljaj života.

Zdravlje je u većini zemalja na prvom mjestu prioriteta vezanih uz kvalitetu života. Za djecu i mlade, zdrava prehrana i fizički aktivan način života znatno smanjuje rizik od prekomjerne tjelesne mase i pretilosti, koja se pojavljuje u odrasloj dobi i predstavlja izrazite faktore rizika oboljenja. Stopa prekomjerne tjelesne mase u djetinjstvu ima značajan utjecaj na udio pretilosti u mladalačkoj i odrasloj dobi. Kontinuirana tjelesna aktivnost koja se prilagođava dobi i potrebama efikasno je sredstvo u prevenciji prekomjerne tjelesne mase i pretilosti. U većini zemalja EU-a, razina tjelesne aktivnosti kod ženske populacije u dobi od 15 godina za polovicu je manja od djevojčica dobi od 11 godina. Još je dramatičnije kod populacije mladih djevojaka u Austriji, Irskoj, Rumunjskoj i Španjolskoj gdje je iskazana tjelesna aktivnost manja za 60%. Vrlo je bitan angažman društvene zajednice, škola i institucija koje trebaju kreirati, omogućiti i učiniti dostupnima uvjete za tjelesni angažman kako mladih tako i ostalih građana. U današnje vrijeme tehnologija je okupirala potpunu pozornost mladih osoba i djece stavljajući ih u poziciju pasivnih promatrača i umjetno dizajnirane virtualne stvarnosti. Neophodno je da se dosadašnji primjeri prepoznavanja problema iskoriste za promjene u korist svih članova društva. Da bi se taj cilj postigao, potrebno je aktivno sudjelovanje i djelovanje šire društvene zajednice, institucija, obrazovnih ustanova, medija i onih koji mogu utjecati na uvođenje pozitivnih navika. Nevladine zdravstvene, obrazovne i sportske organizacije, obitelji, potrošači i sportaši mogu pomoći u razvoju i provedbi ideje o važnosti tjelesne aktivnosti u prevenciji brojnih oboljenja (Giacometti, 2016).

ZAKLJUČAK

Zdravlje je bitna i temeljna odrednica duljine i kvalitete života ljudi. Ono predstavlja temeljni preduvjet za sve ostale životne funkcije i sposobnosti koje određuju kvalitetu života. Zdravlje ima brojne indikatore koji ulaze njene sastavnice te trebaju biti kvalitetno ispunjene, a nedostatkom ili manjkavošću jedne, narušava

⁴ <https://www.dzs.hr/Eurostat-ESDS.htm>

se njegova ravnoteža. Važan segment zdravlja predstavlja slobodno vrijeme kao čimbenik kompenzacije brojnih potreba čovjeka. Slobodno vrijeme predstavlja temelj u kojem se događaju sadržaji koji će odrediti veću ili manju razinu kvalitete života. Kvaliteta života temeljena je na tri aspekta slobodnog vremena: količini slobodnog vremena, dostupnosti vremena, kvaliteti slobodnog vremena povezanog s vrstama aktivnosti. Vrijeme koje ljudi imaju izvan svojih egzistencijalnih aktivnosti, ima značajan utjecaj na njihov subjektivni pojam dobrobiti, sreće i zadovoljstva životom. Naša subjektivna percepcija dobrobiti, sreće i zadovoljstva životom temeljno utječe na našu sposobnost uključivanja i provođenja vremena u aktivnostima koje volimo. Ono što je važno naglasiti jest spremnost suvremenih društava da djeluju na ravnotežu između poslovnog i izvanposlovnog života naglašavajući važnost odgovarajućih sadržaja koji utječu na kvalitetu života. Brojne organizacije u Hrvatskoj imaju važnu ulogu u stvaranju strategije koja uključuje sportsku rekreaciju u svakodnevni život i čini je kulturnim dobrom čovjeka. Ideja o važnosti sportske rekreacije u domeni zdravlja i kvaliteti života proširila se na sve slojeve društva. Znanstvena istraživanja djeluju na povezivanje organizacija kojima je cilj podizanje kvalitete života putem sportske rekreacije.

LITERATURA I IZVORI

1. Giacometti, E. (2016). The quality of life in italian cities: the life satisfaction approach. Pristupljeno u rujnu 2017. na adresi: http://tesi.cab.unipd.it/53165/1/Giacometti_Elisabetta.pdf
2. Lora, E., & Powell, A. (2011). A new way of monitoring the quality of urban life. IDB Working Paper Series, No. IDB-WP-272, Inter-American Development Bank (IDB), Washington, DC.
3. Stanca, L. (2015). Measuring urban quality of life. In A. Michelangeli (Ed.), *Quality of life in cities: Equity, sustainable development and happiness from a policy perspective* (pp. 66-90). London, New York: Routledge.
4. <https://www.facebook.com/Hrvatski-savez-sportske-rekreacije-Sport-za-sve-158175894528533/>
5. <http://sportzasve-zagreb.hr/>
6. <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2017/12/EHIS-%C5%BDivotne-navike.pdf>
7. Il CONI (*Comitato provinciale Reggio Emilia*) (2016) e il ruolo sociale dello sport, http://www.coni.it/images/rsociale/capitoli2016/cap_3_web.pdf
8. <http://www.sportmodellodivita.it/index.php/parliamo-di/120-alleniamo-lo-sport-d-integrazione>
9. <https://www.istat.it/it/files/2016/12/Indicatori-del-benessere.pdf>