

A woman with dark hair tied back, wearing a white tank top and white wide-leg pants, is captured in a yoga pose on a sandy beach. She is in a low lunge position with her right leg forward and her hands held together in front of her, palms facing each other. The background shows the ocean and a sunset sky with soft, golden light and scattered clouds. The overall mood is serene and active.

Ne čekajte ponedjeljak

Mnogi sve više prepoznaju prednosti sporta i tjelesnog vježbanja i uključuju se u neki oblik redovite tjelesne aktivnosti - počinju živjeti sport kao vlastiti životni stil, spremni su mijenjati stečene navike, naučena ponašanja i usvojene stavove u ime zdravlja

Većina ljudi, bez obzira na dob, spol, obrazovanje i sposobnosti želi učiniti nešto za svoju psihičku i tjelesnu dobrobit. Danas je zdravlje prepoznato kao društveni imperativ - neprestano smo izloženi savjetima, uputama, preporukama, ali i upozorenjima što i kako treba činiti, a što izbjegavati kako bismo se dobro brinuli za sebe te kako bismo živjeli zdravije, mirnije, sretnije i dugovječnije. Svatko od nas, u skladu sa svojim stavovima, financijskim mogućnostima, znanjem i motivacijom pokušava učiniti nešto za svoje zdravlje. Zdrava prehrana, manje stresa, redovita tjelovježba i sport smatraju se univerzalno učinkovitim receptom. No, problem je u tome što na papiru to izgleda puno jednostavnije nego u stvarnom životu. Prosječan suvremeni čovjek živi ubrzanim tempom, radi barem osam sati na dan, nerijetko i dva posla, pritisnut je rokovima, opterećen kreditima, pod stresom, s povišenim kolesterolom ili krvnim tlakom, živi pretežno sjedilački život. Nije ni čudno što premoreni obavezama teško nalazimo snage i motivacije da svoje dragocjeno vrijeme potrošimo na dodatne napore, a sport i vježbanje se najčešće doživljavaju upravo tako - u terminima znoja, muke i umora. Ipak, mnogi sve više prepoznaju prednosti sporta i tjelesnog vježbanja i uključuju se u neki oblik redovite tjelesne aktivnosti - počinju živjeti sport kao vlastiti životni stil, spremni su mijenjati stečene navike, naučena ponašanja i usvojene stavove u ime zdravlja. Zašto nas sport privlači?

Jesmo li genetski predodređeni za sport?

Čovjek je oduvijek težio natjecanju. Od davnina su naši preci gledali čije koplje dalje leti, tko trči brže, tko je snažniji, a tko spretniji. Čovjek je po svojoj definiciji homo ludens - igra je upisana u našoj prirodi, a sport je prirodno okruženje u kojem se taj dio svakog od nas može ostvariti. S druge strane, jedna od osnovnih čovjekovih potreba jest potreba za kretanjem. Sport nudi bezbroj mogućnosti zadovoljenja obaju tih osnovnih unutrašnjih pokretača. Bez obzira na koji način se bavili sportom, ono što povezuje sve sportaše, rekreativce, ljude kojima je sport profesija i djecu kojima je sport igra, jest način na koji doživljavaju sport. Sport je strast. Sport je ljubav. Sport je izazov. Sport je igra. Sport je borba u kojoj uvijek postoji pozitivan ishod. Sport ujedinjuje. Sport osnažuje. Sport je prirodan izražaj ljudske prirode i zato smo sportu privrženi. Kada se ljude pita zašto vježbaju, najčešće odgovaraju da vježbaju jer se zbog vježbanja osjećaju dobro. Međutim, što je u pozadini "osjećam se dobro" doživljaja?

Psihologija sporta i vježbanja

Liječnici kažu da "Kad bi se vježbanje moglo staviti u tabletu taj bi se lijek najviše propisivao i bio daleko najkorisniji". Opće su poznati pozitivni učinci redovitog bavljenja sportom i vježbanjem na tjelesno zdravlje. Vježbanje, pod uvjetom da je pravilno vođeno i izvođeno, pridonosi smanjenju kolesterola, smanjuje postotak tjelesne masnoće, ublažava

„Kad bi se vježbanje moglo staviti u tabletu taj bi se lijek najviše propisivao i bio daleko najkorisniji“

„Da biste postali strastveni sportaši – vrijeme nije uvjet. Mnogi počinju vježbati tek u srednjoj životnoj dobi, pa i kasnije „



posljedice dijabetesa, smanjuje tjelesnu težinu, regulira krvni tlak, doprinosi boljem snu itd. Međutim, psihološka dobrobit bavljenja sportom i tjelesnim vježbanjem često je manje isticana. Znanstvena istraživanja potvrđuju pozitivan učinak vježbanja na raspoloženje, smanjenje stresa i negativnih emocija, poboljšanje percepcije vlastitog tijela, povećanje samopouzdanja, a vježbanje poboljšava i čuva kognitivno funkcioniranje, osobito kod osoba starije dobi.

Mehanizmi u podlozi ovakvih pozitivnih promjena uslijed tjelesnog vježbanja po mentalno zdravlje, pa time i kvalitetu života, nisu u potpunosti istraženi. Međutim, poznato je da su posljedica tjelesne aktivnosti biokemijske promjene koje se očituju u povećanju razine nekih neurotransmitera, npr. serotonina ili dopamina koji pozitivno djeluju na naše emocije, raspoloženje, regulaciju naših potreba i obrambene kapacitete organizma. Smatra se i da su za "dobar osjećaj" za vrijeme i nakon vježbanja zaslužni endorfini, prirodni opijati koje izlučuje naš mozak prilikom bavljenja tjelesnom aktivnošću. Takav pozitivan učinak postoji neposredno nakon treninga, ali vježbanje ostavlja i trajnije pozitivne posljedice. Nakon dugoročnijeg redovitog bavljenja sportom, naše tijelo razvija potrebu, svojevrsnu "pozitivnu ovisnost" o vježbanju, što ima veliku motivacijsku snagu. Osim zbog kemije, o sportu i vježbanju možemo postati "ovisni" i zbog drugih razloga. Redovito bavljenje sportom pozitivno djeluje na naše samopouzdanje. Svaki napredak bilo u području vještina, smanjenju kilograma, oblikovanju mišića ili druženja s ostalima nama sličnima, jača naše unutarnje snage. Ukoliko vježbanje i tjelesnu aktivnost učestalo doživljavamo kao pozitivno iskustvo, postoji realna mogućnost da ćemo takav doživljaj moći preslikati i u druge aspekte vlastitog života. Drugim riječima, u kontaktu s obitelji i s prijateljima, na svom radnom mjestu, u suočavanju s novim izazovima, u razgovoru s kolegama i sl., usmjerit ćemo se na pozitivne aspekte situacije, kvalitetnije ćemo koristiti svoje vrijeme, te ćemo i sami isijavati zadovoljstvom, strpljenjem i energijom te time utjecati na našu okolinu. Osim toga, neke ćemo strategije, tehnike i obrasce ponašanja naučene u sports-



‘Dobar dio sportaša i vježbača ističe kako sport i vježbanje koriste kao “ispušni ventil”. Nakon vježbanja svaki problem izgleda manji’

kom okruženju moći primijeniti i šire – lakše ćemo moći prepoznati vlastiti napredak i tražiti pozitivne povratne informacije.

Dobar dio sportaša i vježbača ističe kako sport i vježbanje koriste kao “ispušni ventil”. Nakon vježbanja svaki problem izgleda manji. Logika je u biokemijskom djelovanju, ali i u jednostavnoj distrakciji od stresnih podražaja i fokusiranju na aktivnost. Dok vježbamo bavimo se sobom i svojim tijelom te distanciramo od stvari koje nas muče. Osim toga, redovito vježbanje pozitivno utječe na imunološki sustav, raste otpornost na svakodnevne stresove i njihov negativan utjecaj.

Kakvo vježbanje povećava psihološku dobrobit?

Pri planiranju i programiranju aktivnosti za stručnjake, odnosno pri oda-

biru programa vježbanja ili vrste tjelesne aktivnosti za korisnike, važno je voditi računa o nekim obilježjima tjelesne aktivnosti koja imaju i znanstvenu potvrdu. Osnovno od čega se polazi jest potreba za uživanjem u aktivnosti koja nas veseli i koja je naš osobni izbor. Istraživanja su pokazala da postoje neke karakteristike same aktivnosti koje kod većine ljudi izazivaju pozitivni psihološki učinak, a mogu se podijeliti u tri skupine. Prva se odnosi na karakteristike aktivnosti u smislu vrste, trajanja, intenziteta i frekvencije. Preporuča se aerobna aktivnost (npr. trčanje, hodanje, vožnja bicikla, plivanje), kontinuiranog trajanja minimalno 30 minuta, umjerenog režima rada. U ovaj okvir ulazi i svaka aktivnost koja promovira ritmično, abdominalno disanje, a ritmičnost aktivnosti i ponavljajući kretni obrasci su poželjni. Također, za postizanje pozitivnih učinaka važno je vježbati redovito, po mogućnosti 3 puta na tjedan. Druga se odnosi na nekompetitivni karakter aktivnosti, budući da osoba tako ima veću mogućnost fokusiranja na sebe i samu aktivnost, bez obzira na rezultat, bez potrebe za natjecanjem i socijalnom usporedbom. Treća se odnosi na vrstu aktivnosti – preferiraju se aktivnosti visoke predvidivosti s obzirom na pokrete, vrijeme i prostor. Predvidljivost aktivnosti dozvoljava da se opustimo, da odaberemo želimo li se usredotočiti na aktivnost, na nešto drugo ili pak isprazniti i “osloboditi misli”.

Da biste postali strastveni sportaši – vrijeme nije uvjet. Mnogi počinju vježbati tek u srednjoj životnoj dobi, pa i kasnije. Činjenica je da sport može promijeniti život, Vas i svijet oko Vas. Bez obzira osjećate li se sposobniji – oprati prozore, možete li obući broj manje hlače ili brže potrčati za tramvajem radi vježbanja, bez obzira uživate li u nogometnim utakmicama, pratite li sportske vijesti ili vodite dijete na trening - dio ste velike sportske obitelji koju povezuju strast i briga za zdravlje. Postoje ljudi koji vježbaju i koji se bave sportom i oni kojima to nije praksa. Ako spadate u ove druge, možda je baš danas dan za nove životne izbore. Ne čekajte ponedjeljak. Zašto se odreći mogućnosti da se već sutra osjećate bolje? **W&S**

Dr. sc. Renata Barić,
Kineziološki fakultet, Zagreb