

Mirna Andrijašević
Martin Andrijašević

SPORTSKA REKREACIJA – FAKTOR KVALITETE ŽIVOTA OSOBA STARIJE ŽIVOTNE DOBI

1. UVOD

Čovjek svih razdoblja tijekom evolucije intenzivno je tragao za načinima i mogućnostima produženja životnog vijeka. Doživljavanje ljudskog života kroz povijest su karakterizirale suprotstavljene strane, život – smrt i zdravlje – bolest. Današnji stavovi o međusobnoj povezanosti svih životnih procesa daju bezbroj varijacija funkcioniranja organizma u vremenskom razdoblju od začeca do smrti (Štuka, K. 1985.). Bitan čimbenik trajanja života jest kronološka dob, koja može biti u nerazmjeru sa samim starenjem ili biološkoj dobi. Većina razvijenih zemalja dob od 65 godina uzima kao referentnu vrijednost za stariju životnu dob koju obilježavaju brojne promjene kako u samom funkcioniranju organizma tako i u socijalno ekonomskim relacijama. Znanost i tehnologija promijenili su uvjete života, a to potvrđuje i sve veći broj starijih osoba koji svoju vitalnost duguju boljim uvjetima života, ali i drukčijem poimanju starenja. Međutim, prisutnost bolesti te opadanje adaptacijskih sposobnosti, imaju najveći udio u skraćenju ljudskog života. Brojni argumenti govore u prilog preuzimanja osobne odgovornosti i stavova prema starenju koji doprinose kvaliteti života i dugovječnosti. Samo socijalno okruženje doživljava osobe starije životne dobi kao nemoćne i “društveno manje korisne”, što pred njih stavlja psihološku barijeru u cilju razvoja i adaptacije nekih sposobnosti i same kvalitete života (Skinner F. 1983.).* Nove teorije o spoznajama čovjekova razdoblja života uključuju starenje kao cjelokupan razvoj čovjeka i svojevrstan izazov koji potiče stjecanje znanja o unapređenju zdravlja i psihološke dobrobiti starijih ljudi (Spencer A. Rathus, 2000.). Takvi argumenti govore u prilog razvoja brojnih ljudskih mehanizama koji reagiraju pozitivno na čimbenike, a oni obuhvaćaju: pravilno tjelesno vježbanje, kvalitetnu i odgovarajuću prehranu, održavanje doživljaja vlastitog identiteta, socijalizaciju, odbacivanje loših navika i stresnih situacija, pozitivan stav prema životu (Šaban, S. 2004.; Seidman D.2001.; Strunz U. 2002.; Mišigoj-Duraković M. i sur.2000.; Andrijašević, M. 2000.). S gledišta kineziološke rekreacije čijim se načelima: prilagodbe, postupnosti, informiranosti, motiviranosti, emocionalnosti u svrhu dobrobiti za organizam, mogu primijeniti odgovarajući programi vježbanja, u praksi je sve prisutnija s izrazitom vrijednosti za pojedinca i društvo u cilju podizanja kvalitete života.

2. AKTIVAN ŽIVOT = KVALITETAN ŽIVOT

Rekreacija obuhvaća sve vrste aktivnosti u slobodnom vremenu čovjeka koje doprinose razvoju stvaralačkih potencijala, zdravlja, životnog optimizma, zadovoljstva i kvalitete života čovjeka. Rekreacija ima dominantnu ulogu u životu starijih osoba kao čimbenik socijalizacije, kvalitetno i sadržajno ispunjenog života, koja potiče pozitivne emocije i optimizam. Istraživanja ukazuju na potrebu/nužnost vlastitog sudjelovanja u preoblikovanju života usmjeravanjem na ono što smatramo važnu i smislenim. Pokazalo se da osobe iznad 70-te godine starosti kvalitetnije stare ukoliko odabiru emocionalne ciljeve koji im donose zadovoljstvo (Carstensen L. 1995.). Također je znanstveno dokazano da nedovoljna i smanjena aktivnost dovodi do narušavanja zdravlja starijih ljudi, te ih treba poticati na nove izazove (Spencer A. Ratus, 2000.). Sportska rekreacija obuhvaća niz sportskih sadržaja, aktivnosti i programa vježbanja prilagođenih osobama starije životne dobi, a čiji se efekti mjere brojnim korisnim učincima na organizam. Vježbanjem se može započeti neovisno o dobi, a u starijoj dobi ono predstavlja mentalnu i tjelesnu higijenu koja omogućuje više slobode, autonomnosti i zadovoljstva.

Zašto vježbati? Čovjek je prirodno biće stvoreno za kretanje, a svoja prirodna obilježja može očuvati jedino zadovoljavajućom količinom kretanja. Stoga, neaktivnost vodi u smanjivanje sposobnosti sustava za kretanje, ali i svih vitalnih organskih sustava koji sudjeluju u povezanom sinergijskom lancu homeostaze organizma. Razvoj organizma potaknut će se jedino aktivacijom sustava za kretanje koji uključuje sve mehanizme adaptacije, mišićno zglobni i koštani sustav, srčano-žilni i dišni sustav, sustav termoregulacije i lučenja hormona, te sustave za prehranu stanica i eliminaciju metabolita (Bujas Z, 1968.). Odgovarajući podražaj na organizam u smislu intenziteta opterećenja, trajanja i učestalosti, može poboljšati status sposobnosti organizma i njegovo opće stanje što ima čitav niz beneficija na osobu. Jedna od najznačajnijih promjena, kao rezultat redovitog vježbanja jest bolja aerobna izdržljivost, a proizlazi iz ekonomičnijeg rada srca i povećanja njegove mišićne mase, a time jakosti i opsega srca. Zatim je tu bolja termoregulacija tijela, bolja prehrana i izmjena stanica tkiva, efikasnije otklanjanje metabolita, povećanje mišićne mase i snage, bolja oksigenacija moždanih stanica i čitav niz drugih pozitivnih učinaka. Kako tjelesna aktivacija funkcionira u skladu s mentalnom, tako se pozitivne tjelesne promjene odražavaju pozitivno i na mentalne i emocionalne reakcije.

3. PREVENCIJSKI UČINAK TJELESNE AKTIVNOSTI ZA OSOBE STARIJE ŽIVOTNE DOBI

U svrhu prevencije srčanih bolesti optimalan izbor aktivnosti temelji se na tzv. aerobnim, cikličkim ili jednostavnim monostrukturnim aktivnostima, u aerobnom režimu rada. **1. prednost** takvih aktivnosti proizlazi iz prirodnosti njihove strukture

pokreta i samim tim jednostavnosti njihove primjene. Od običnog hodanja, pješaćenja, jogginga, treckkinga, veslanja, vožnje bicikla i plivanja do skijaškog trčanja, nordijskog hodanja pa i rolanja. **2. prednost** vezana je uz dostupnost svim osobama, jer samo hodanje moguće je provoditi gotovo u svim uvjetima neovisno o godišnjem dobu i mjestu (park, cesta, poljski putovi, šumski putovi i staze, plaže, šetnice i sl.) i to svakodnevno. **3. prednost** odnosi se na doziranje intenziteta opterećenja koja se kroz ove vrste aktivnosti mogu u potpunosti pratiti, kontrolirati i prilagođavati (kontrola frekvencije srca).

Efekti cikličkih aktivnosti na organizam starijih osoba koje vježbaju, u odnosu na starije osobe koje ne vježbaju, evidentni su kroz: a) veći maksimalni aerobni kapacitet; b) bolju ekonomiku disanja, viši maksimalni minutni volumen disanja; c) nižu frekvenciju srca u mirovanju i tijekom opterećenja; mogućnost postizanja veće frekvencije srca tijekom aktivnosti; d) manju sklonost poremećaju srčanog ritma; e) niži arterijski krvni tlak u mirovanju i pri opterećenju; f) bolju ekonomiku i funkciju srca; g) veću apsolutnu mišićnu silu; h) nižu razinu mliječne kiseline pri opterećenju organizma, (Medved R.i sur. 1987.). Dakako da se navedeni, pozitivni učinci mogu očekivati isključivo ako se poštuju kriteriji kineziološke rekreacije, a koji se u prvom redu odnose na odgovarajući opseg opterećenja, postupnost i redovitost.

Osim unapređenja srčano žilnog i dišnog sustava, aerobno vježbanje povoljno djeluje na otklanjanje stresa. U knjizi Seidmana D. (2001.) autor govori o redovitoj tjelesnoj aktivnosti koja smanjuje stres učinkovitije od meditacije i konvencionalnih metoda. Također, govori da aerobno vježbanje pokreće oslobađanje hormona u mozgu koji smanjuju tjeskobu i neutraliziraju depresiju. Aerobna aktivnost djeluje na zaštitu od pretilosti, pojavu dijabetesa, ateroskleroze i moždanog udara, a utječe i na poboljšanje imuniteta organizma te na bolje pamćenje. Aerobna aktivnost podrazumijeva određenu razinu opterećenja kojom se pod određenim uvjetima vrši podražaj i stimulira rad srca.

4. PRIJEDLOG PROGRAMA HODANJA ZA OSOBE DOBI IZNAD 65 GODINA

Cjelokupni sat rekreativnog hodanja predviđa 45 do 60 minuta aktivnosti. Aktivnost je dobro provoditi u kontinuitetu, svaki dan. Osim adekvatne obuće i odjeće, osoba mora biti zdrava, tj. ukoliko ima bilo kakve smetnje treba se posavjetovati s liječnikom, ako je zdrava treba redovito kontrolirati svoje zdravlje.

Poželjno je da teren za hodanje bude mekan (trava, zemlja i sl.), u prirodi, na svježem zraku. Vrijeme aktivnosti najmanje jedan sat poslije obroka, jutarnji ili poslijepodnevni termin.

Priprema organizma 10 do 15 min - zagrijavanje i istezanje: ramenog pojas, struka, prepona, natkoljenica, potkoljenica, zglobova koljena i skočnih zglobova.

Osnovni program hodanja

Za doziranje intenziteta rada srca u početku se može koristiti

Formula: $180 - \text{godine starosti} = \text{radna frekvencija srca pri hodanju}$.

2. način je da brzina hoda bude oko šest km/sat ili 130 koraka u minuti.

Tablica daje okvire opterećenja tijekom hodanja u odnosu na frekvenciju srca u mirovanju i životnu dob.

Tablica: 1., prema Strunz U., modificirana prema M. Andrijašević

Frekvencija srca u mirov.	dob	dob	Dob
	60 - 70	70 - 80	>80
do 50	125	120	115
50 --- 59	125	120	115
60 --- 69	130	125	120
70 - 79	130	125	120
80 - 89	130	125	120
90 - 100	135	130	125

Trajanje glavnog dijela programa: 30 do 40 minuta. Važno je naglasiti da hodanje ne smije stvarati veliki napor; ritam disanja treba biti ravnomjeran, a ukoliko se osjeti umor treba preći u laganiji hod ili šetnju. Kontrolu frekvencije srca moguće je provoditi sam ili uz pomoć mjerača pulsa. Kineziolog treba programirati cjelokupnu aktivnost i nadzirati je, a liječnik bi prethodno trebao pregledati srce pod opterećenjem.

Završni dio se sastoji od hlađenja i opuštanja organizma, što se radi u hodu uz vježbe disanja i istežanja. Jednako opterećenje preporuča se i kod ostalih cikličkih aktivnosti, koje smo rangirali prema značaju i utjecaju na organizam:

- 1) plivanje ima čitav niz povoljnih utjecaja na organizam i pripada najzdravijoj vrsti aktivnosti s najmanje rizika od ozljeda;
- 2) nordijsko hodanje, angažira najveći postotak mišićne mase i simetrično opterećuje organizam, povoljno djeluje na funkcionalne sposobnosti cjelokupnog organizma;
- 3) hodanje je najjednostavniji i najdostupniji oblik aktivnosti, a daje najviše mogućnosti u smislu izbora staza i vremena odvijanja aktivnosti;
- 4) jogging se preporuča osobama koje nemaju degenerativne promjene na zglobovima i osobama koje već imaju naviku za bavljenje aktivnostima;
- 5) vožnja bicikla, se preporuča osobama koji nemaju promjene i bolove u kralježnici;

- 6) aerobika i sve vrste skupnog vježbanja su korisne isključivo ako su prilagođene osobama starije dobi;
- 7) različite aktivnosti tipa: mali golf, odbojka, badminton, boćanje, stolni tenis, uglavnom su nižeg intenziteta;
- 8) vježbe joge i stretchinga, rad u fitnessu s opterećenjem nemaju aerobno djelovanje, ali mogu poboljšati pokretljivost i snagu mišića i zglobova. Korisno ih je kombinirati s cikličkim, aerobnim vježbanjem.

Starije osobe trebaju vježbati uz nadzor, a posebice oni koji nisu imali nikakvih navika za vježbanjem. Radi podizanja motivacije idealno je vježbanje u manjim skupinama, a samo vježbanje treba obogatiti različitim programima i zanimljivim koreografijama kroz glazbu, rekvizite ili ambijent (na otvorenom prostoru, pokraj mora, šume ili u zatvorenom prostoru).

5. ZAKLJUČAK

Redovito vježbanje jedno je od najprirodnijih metoda za očuvanje sposobnosti organizma, sprečavanje i ublažavanje razvoja kroničnih i degenerativnih promjena i bolesti koji nastaju starenjem organizma. Očuvanje vitalnih funkcija organizma na optimalnoj razini preduvjet su zdravlja, a time i dobrog raspoloženja, osjećaja korisnosti, optimizma i kvalitete života. Pri tome treba naglasiti ulogu stručnjaka različitog profila: liječnika, kineziologa, nutricionista, psihologa i sl. koji će zajednički oblikovati odgovarajuće programe vježbanja najbližih potrebama osoba starije životne dobi.

6. LITERATURA

1. Andrijašević M. (2000.). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*, FFK, Zagreb.
2. Bujas Z. (1968.). *Psihofiziologija rada*, JAZU, Zagreb.
3. Corbin B. C., Linsday R., Welk J. G., Corbin. R. W.(2002.). *Concepts of fitness and wellness*, Mc Graw Hill, New York, USA.
4. Douillard J. (2000.). *Tijelo, duh i šport*, Dvostruka Duga, Čakovec.
5. Mišigoj-Duraković M.i sur. (2000.). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*, FFK, Zagreb.
6. Medved R. I sur. (1987.) *Sportska medicina*, JUMENA, Zagreb.
7. Sidman D. (2001.). *Izvor dugovječnosti*, Mozaik knjiga, Zagreb.
8. Spencer A. Rathus (2000.). *Temelji psihologije*, Naklada Slap, Zagreb.
9. Šaban S. (2004.). *Slobodni izbor*, Publikum, Zagreb.
10. Strunz U. (2002.). *Forever young*, HENA com, Zagreb.
11. Štuka K. (1985.). *Rekreacijska medicina*, Sportska tribina, Zagreb.