



Osnovni aspekti značajni za potpunije razumijevanje i usvajanje gradiva predmeta:

PROMOCIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I ZDRAVLJA

Doc. dr Dragan Krivokapić

-Drugo, ostaje činjenica da se **savremeno društvo i dalje mijenja**, i to u svim područjima i djelatnostima. Današnji čovjek, živi **drugačijim životom nego prije nekoliko decenija**. S druge strane smo **svjedoci da prva „digitalna generacija“ odrasta i stasava na „novom sistemu vrijednosti“ koji se znatno razlikuje od sistema vrijednosti prethodnih generacija**. Evidentno je da će se **njihov režim života i radni ritam bitno razlikovati od našeg**, jer se već sada naslućuju buduće razlike. To iz razloga što će oni **sasvim sigurno obavljati drugačije poslove, baviti se drugačijim aktivnostima**, vjerovatno imati drugačije potrebe nego što su ih imale dosadašnje generacije

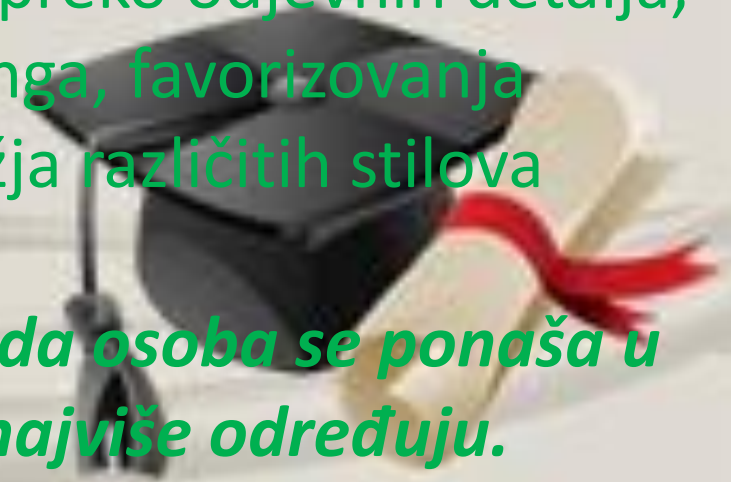
-Treće, nova naučna dostignuća, sve veća rasprostranjenost informatičkih i komunikacionih tehnologija i ubrzana globalizacija, **traže temeljito i trajno transformisanje vaspitanja i obrazovanja**, od predškolskog do univerzitetskog. Kao ilustraciju navedenog treba napomenuti da se predmet Zdravi stilovi života izučava u svim crnogorskim osnovnim i srednjim školama (kao izborni predmet), a na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću je obavezan predmet na akademskim studijama Fizička kultura i primijenjenom studijskom programu Sportsko novinarstvo. **Upravo prilagođavanje vaspitno-obrazovnog sistema novim potrebama i zahtjevima savremenog društva**, kao i naglašavanje položaja vaspitanja i obrazovanja u razvoju današnjeg društva **postaju prioritetni zadaci u svim zemljama svijeta.**

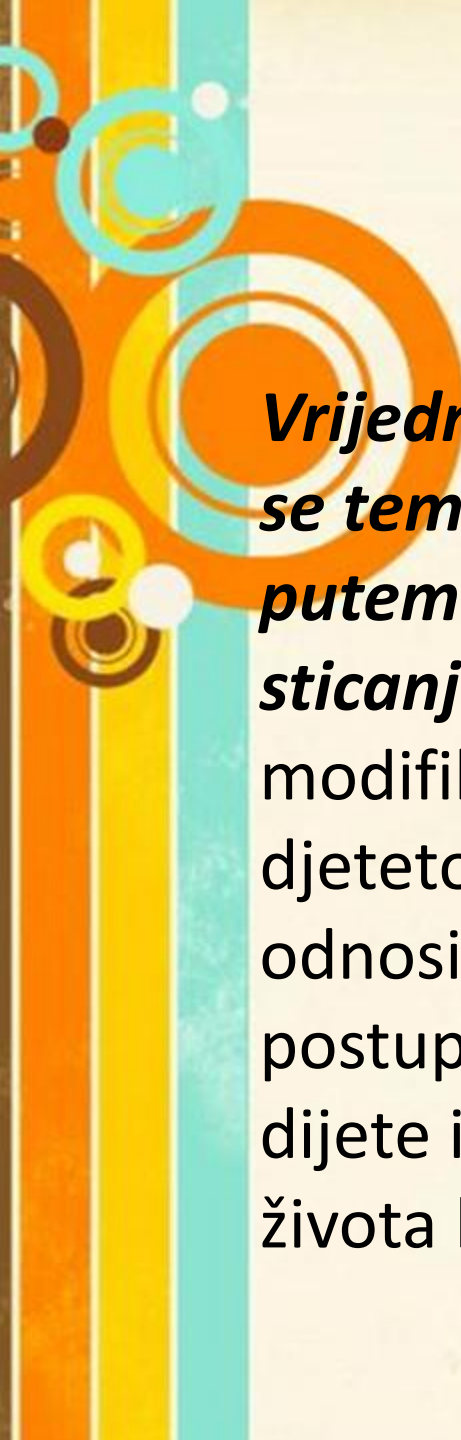
-Četvrto, nema sumnje da **prethodno naznačena pitanja tangiraju, u većoj ili manjoj mjeri, sve ljudske djelatnosti, i to u cijelom svijetu**. Treba se složiti s tim da su sva spomenuta pitanja toliko univerzalna, toliko zajednička i konačno, toliko globalna, a istovremeno i toliko neodgodiva da ih je skoro nemoguće do kraja sagledati i razumjeti.

ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA KAO USLOV UNAPREĐENJA KVALITETA ŽIVOTA.

Izgrađujući sopstveni stil u afirmativnom i kulturnom socijalnom okruženju, mladi nalaze smisao, snagu za buduću organizaciju života. Životni stilovi su relativno stabilni obrasci ponašanja i iskazuju se u svim životnim područjima. Učesnici određenog stila odaju značajan izgled, usvajaju karakteristično ponašanje, formiraju specifičan stil verbalne i neverbalne komunikacije. Oni pripisuju značenje stilu da bi dali značenje svom svijetu preko odjevnih detalja, otkačenog ponašanja, tetovaža, pirsinga, favorizovanja određene muzike i niza drugih obilježja različitih stilova današnjice.

Formirajući određeni stil života, mlada osoba se ponaša u skladu sa karakteristikama koje ga najviše određuju.





Vrijednosni sistem koji dijete usvoji u porodici, smatra se temeljima za razvoj ličnosti. Naravno, kasnije se ***putem dalje socijalizacije koja se ostvaruje u školi i sticanjem novih znanja, taj vrijednosni sistem mijenja,*** modifikuje se prema novonastalim promjenama u djetetovom životu. Roditelji svojim međusobnim odnosima, postupcima koje imaju jedno prema drugom postupcima prema djetetu, vaspitanjem i sl. oblikuju dijete i usmjeravaju ga ka prihvatanju određenog stila života koji i sami imaju.

**provjerehe i stabilne u svim društvima i epohama
ustupaju svoje mjesto nekim navodno popularnijim i
priznatijim. Samim tim jasno je da se ponovo mora
uticati na mlade putem sadržaja koji će ponovo
promovisati duhovne i humanističke vrijednosti,
nasuprot materijalističkim. Zatim treba promovisati
aktivnosti koje će slobodno vrijeme mladih činiti
produktivnijim i vrjednijim i koje će im pomoći u
pronalaženju sebe, spoznaji o tome ko su i šta zaista
žele da budu, kojim putem da idu, i kakvi da postanu.**



Kvalitet života – (pojam i definicije)

Posljednjih tridesetak godina sve se više govori o kvalitetu života a da nije uvijek potpuno jasno što se pod tim pojmom podrazumijeva. Vrijednovanje kvaliteta života počelo se razvijati 70-ih godina XX vijeka, radi opisivanja i mjerenja uticaja različitih faktora i stanja na svakodnevni život pojedinaca. Potrebno je odmah napomenuti da ***kvalitet života ni u kojem slučaju nije jednoznačan pojam, već obuhvata brojne zdravstvene, biološke, psihičke, socijalne, političke, ekološke, geografske i druge aspekte.*** Može se reći da ***pojam kvalitet života opisuje emocionalnu, socijalnu i fizičku dobrobit čovjeka, kao i sposobnost uspješnog obavljanja svakodnevnih životnih aktivnosti.***

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) 1993. definiše kvalitet života kao individualnu percepciju pojedinca o sopstvenom položaju u životu u kontekstu kulture i sistema vrijednosti u kojem živi kao i u odnosu na sopstvene ciljeve, očekivanja, standarde i interesovanja. To je širok koncept koga čine:

- fizičko zdravlje pojedinca
- psihološki status
- materijalna nezavisnost/stepen samostalnosti
- socijalni odnosi
- odnos prema značajnim pojavama u okruženju



Kvalitet života povezan sa zdravljem

Kvalitet života je široki pojam koji se koristi u mnogim prirodnim i društvenim naukama. Kada se ovaj pojam odnosi na zdravlje, uobičajeno je da se koristi termin „kvalitet života u vezi sa zdravljem”. Iz perspektive zdravlja (ili bolesti), kvalitet života se odnosi na socijalno, emocionalno i fizičko blagostanje bolesnika nakon liječenja, odražavajući definiciju zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije.

Kvalitet života povezan sa zdravljem (Health Related Quality of Life) obuhvata najmanje 4 osnovne dimenzije i to:

- fizičko funkcionisanje (samobriga, fizičke aktivnosti, društvene aktivnosti),
- simptome povezane sa bolešću ili liječenjem,
- psihičko funkcionisanje (uključuje emocionalno stanje i kognitivno funkcionisanje).

Uticaj tjelesne aktivnosti na kvalitet života

Blagotvoran uticaj tjelesne aktivnosti na određene aspekte kvaliteta života višestruko je potvrđen. Uticaj tjelesne aktivnosti na fizičke funkcije ljudi proučava se već decenijama, te je nepobitno **potvrđena važnost fizičkog vježbanja u podsticanju adaptacionih procesa i u razvijanju funkcionalnih sposobnosti tokom čitavog života, kao i njihovom očuvanju do duboke starosti.** (Astrand, Rodahl, Dahl, & Strømme, 2003). Štaviše, **sve su brojniji dokazi da je tjelesna neaktivnost neposredni uzrok mnogih hroničnih bolesti** (Vuori, 2004; Lees & Booth, 2004), te je **usvajanje cjeloživotne redovne tjelesne aktivnosti i preventivna i terapijska mjera poboljšanja kvaliteta života u smislu opšteg zdravlja.**

Brojni su ***dokazi o pozitivnim efektima redovnog tjelesnog vježbanja u prevenciji ili terapiji metaboličkih i psiholoških poremećaja indukovanih hroničnim stresom.*** (Wang, Taylor, Pearl, & Chang, 2004; Tsatsoulis & Fountoulakis 2006).

Uz pozitivne pomake u emocionalnoj sferi, posebno redukciji osjetljivosti na stres, ***tjelesna aktivnost doprinosi i boljem socijalnom funkcionisanju osobe*** (Wang, Taylor, Pearl, & Chang, 2004; Tsatsoulis & Fountoulakis 2006). ***Pozitivne promjene u emocionalnim reakcijama, socijalnim interakcijama i funkcionalnim sposobnostima usljed programa kombinovane aerobne aktivnosti i vježbi snage utvrđene su čak i kod grupa ispitanika inicijalno znatno narušenog kvaliteta života*** oboljenja od npr. Parkinsonove bolesti (Rodrigues de Paula, Teixeira-Salmela, Coelho de Moraes Faria, Rocha de Brito, & Cardoso, 2006).