**Sport i fizička aktivnost u izolaciji izazvanoj korona virusom**

Elektroda neprestano kruži oko nukleusa, a zajedno sačinjavaju najmanju postojeću supstancu koja se naziva atom. Atom se kreće, sa njim i ćelije, krv neumorno teče potisnuta otkucajima srca koji ne prestaju i održavaju nas u životu. Brzi vjetrovi vode za sobom oblake, koji svojim sudarom stvaraju kišu koja je naš izvor života. Zemlja se kreće oko sunca pa uzrokuje smjenu dana i noći, godišnjih doba. Svemir se konstantno širi, vrijeme teče i ne gleda za sobom. Sve što je oko nas se kreće i teče, a sve u cilju opstanka čovjeka kao vrste, koja nikad ne smije stati sa kretanjem. Ne postoji niko ko može čovjeku “ukrasti” njegov pokret, jer ga on čini onakvim kakav jeste. Niko, osim njega samog, ali od koga “krade” ?

Pokret je osnovna karakteristika čovjeka, pa se postavlja pitanje da li ga ijedna životna okolnost smije sputati u obavljanju iste ? Kako bi došli do odgovora vratimo se par koraka unazad. Da li smo uopšte napredovali i šta je to napredak za ljudsku vrstu ? Još od prvih početaka, ljudi su uvidjeli značaj pokreta. On je kroz istoriju za ljude značio opstanak pa je korišten počev od lova, preko odbrane, rekreacije pa sve do religije i zdravlja. Još 3000 godina p.n.e. pisac Huao To u svojoj knjizi “Do in (narodna gimnastika)” navodi da kvaka na vratima nikad ne rđa jer se često otvara, tako i čovjek koji se giba ne boluje. Hipokrat preporučuje kretanje kao lijek za sve bolesti, jedan od najvećih doktora kroz istoriju Abdu Ali ibn Sine navodi da ljudi koji vježbaju nemaju potrebu za doktorom i lijekovima (Jovovic, 2008).

Da li smo kroz naš “napredak” zaboravili osnovne vrijednosti ? Danas u svijetu, prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), oko 2,1 milijarde ljudi pati od prekomjerne težine, dok Ng, Fleming, Robinson, Thomson i sar. (2014) navode da ona uzrokuje 3.4 miliona smrtnih slučajeva. Podaci takođe ukazuju da u SAD 7 od 10 smrtnih ishoda uzrokuju dugotrajne bolesti povezane najčešće sa smanjenjem radnih sposobnosti, za čije se liječenje troši 60% ukupnih sredstava zdravstvenog fonda (Krivokapic, & Krivokapic, 2010). Ovo su samo neki od primjera pandemija sa kojima živimo decenijama, a za čije se rješenje veoma malo zalažemo.

Prema informacijama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), danas u svijetu imamo 2 147 601 zaraženu osobu kao posledicu virusa COVID-19. Pored pomenute cifre, neophodno je i napomenuti da se ostatak populacije, usled mjera za sprečavanje širenja epidemije, našao izolovan u svojim domovima. Sve okolnosti dovele su do smanjenja mogućnosti obavljanja fizičke aktivnosti i smanjenje motiva za istu. Svijet je usled epidemije „stao“, posledice korona virusa na ljudski organizam su jasne, ali da li znamo posledice izolacije ? Izolacija i smanjenje kretanja prema svakodnevnim špekulacijama, mogu dovesti do različitih posledica kao što su smanjenje moći imunog sistema, različitih psiholoških posledica, agresije, stresa, ali i smanjenja opšte tjelesne funkcionalnosti. Zbog toga odgovor na pitanje da li ijedna životna okolnost smije umanjiti čovjekovo kretanje, mora biti negativan. Ako čovjek posmatra svijet oko sebe, onda primjećuje stalne promjene. Ono što ga karakteriše u svim tim promjenama, jeste prilagođavanje i adaptacija na iste. U savremenom čovjeku se nalazi duboko upisan „adaptacioni genetski zapis“ koji nije formiran nastankom života, nego je postojao i prije njega (Bjelica, 2007). Zbog toga, odgovor na izolociju mora biti adaptacija, koja se u ovom slučaju odnosi na održavanje fizičke aktivnosti usled ovonastalih okolnosti u „sportsko rekreativnom centru“ koji se naziva dom. Podaci WHO-a daju ohrabrujuće informacije da je od virusa oporavljeno 546 272 osoba, u većini zemalja situacije se popravljaju, epidemija će zasigurno proći, ali se postavlja pitanje šta nakon epidemije ? Da li smo pripremili naš organizam i sve njegove jedinice za „pustanje“ svijeta u ponovni pogon ? Opšte je poznato da fizička aktivnost predstavlja najbolju „pilulu“ za održavanje funkcije našeg imunog sistema. Fizička aktivnost takođe smanjuje nivo insulina i triglicerida u plazmi, povećava nivo HDL-a i fibrinolitička svojstva krvi i tako predstavlja odličnu prevenciju za koronarna oboljenja (Kezunovic i Kezunovic, 2006). Osobe starije životne dobi koje se bave sportskim aktivnostima rijeđe pate od napetosti, zamora, depresije, konfuzije i bijesa, a pored toga su i snažnije (Zatsiorsky i Kreamer, 2009). Važno je i nabrojati efekte rekreativnih aktivnosti na psihološko stanje čovjeka među kojima su povećanje emocionalnog zdravlja, poboljšanje raspoloženja i motivacije, jačanje osjećaja lične vrijednosti, smanjenje agresivnosti i mnogi drugi (Mladenov, 2014).

Ruka pomoći koju nam pruža fizička aktivnost je neophodna, a prepreka našeg kontakta jeste motivacija za istom. Motiv mora biti jasan, naš život i život ljudi oko nas. Sve više se ponašamo kao potrošači a sve manje kao proizvođači zdravlja, ali ne smijemo smetnuti sa uma da zdravlje nismo naslijedili od naših predaka, već smo ga posudili od naših potomaka. Svojim ponašanjem i načinom života, našim odnosom prema zdravlju ne utičemo samo na sebe, nego u mnogome i na zdravlje i život naše djece i unuka (Tahiraj, Konicanin, Shabani, Shatri, Gjinovci, & Gjanbalaj, 2012). Fizička aktivnost je ključna za našu djecu i omladinu. U prilog tome govori i činjenica da su djeca kod kojih se broj časova tjelesnog vježbanja povećao u odnosu na broj teorijskih časova imala bolji uticaj na tjelesni razvoj (veći obimi ekstremiteta, manji procenat potkožnih nabora, niži puls u mirovaju, povećan plućni kapacitet, kvalitetniju krvnu sliku, bolji status krvnog pritiska i sl.), značajno kvalitetnije fizičke sposobnosti (sila, brzina, izdržljivost), a da se o koordinacionim sposobnostima i ne govori (Bjelica, 2004). I pored svega, imamo primjer u našoj zemlji gdje se prilikom online nastave u osnovnim školama, koja se realizuje skoro od samih početaka uvođenja mjera prevencije širenja korona virusa, nije održao niti jedan online javni čas iz predmeta fizička kultura. Odgovornost prema navedenom jeste javna, dok su promjene neophodne. Program u trajanju od jednog sata na javnom servisu, za populaciju države predstavljao bi veliki korak, sa kojim bi zajedno pod ruku mogli mirno razmišljati o stvarima koje dolaze. Veća odgovornost predstavlja ličnu odgovornost koju ima svaki pojedinac prema sebi i svojoj okolini. Odgovornost je velika, a mogućnost za realizaciju iste još veća. Naime, u periodu izolacije dobili smo više slobodnog vremena koje nam je ponekad i uskraćeno usled poslovnih obaveza. Sa druge strane, napredna tehnologija koja nas je vezala sa sebe i donjela veliki broj problema, ovoga puta može biti i najbolji prijatelj. Naš “novi prijatelj” i slobodno vrijeme koje nam je trenutno dostupno odlična su prilika svakom pojedincu. Uz pomoć interneta lako možemo doći do mnogobrojnih trenažnih sadržaja. Danas, zasigurno po prvi put, možemo obaviti trening sa najvećim sportistima današnjice poput Roberta Lewandowskog, Davida Alabe, Michalle Waterson, Teddy Rinera i mnogih drugih koji usled solidarnosti zbog ovonastale situacije na svojim Instagram profilima organizuju online treninge za široke mase, pa zbog čega ne iskoristiti Usein Bolta kao trening partnera ? Takođe fakulteti za sport i fizičko vaspitanje na svojim web portalima postavljaju raznovrsne trenažne sadržaje pa naši potpuno besplatni personalni treneri mogu biti i najstručnije osobe. Kako se u svim otežanim životnim situacijama rađaju nove mogućnosti i vrijednosti, tako je kako mnogi navode, jedno od najvećih iskušenja koje je zadesilo planetu poslednjih decenija otvorilo mnoge mogućnosti koje trebamo iskoristiti, pa će se i naše male prostorije u kojima možemo vježbati uz malo motiva i truda odjednom “proširiti”. I ne smijemo zaboraviti, dužni smo našoj djeci, unucima i okolini, koji u nama vide primjer.

U vremenu u kojem živimo dozvolili smo da sport i fizičku aktivnost vezujemo samo za posmatranje i praćenje sportskih događaja, posvećenost i emocionalnu vezanost za omiljene klubove i sportiste. Usled toga smo zaboravili da kroz fizičku aktivnost održavamo i unapređujemo naše zdravlje i da zdravi roditelji koji idu pod ruku sa zdravim, normalno uhranjenim i djetetom bez deformiteta daju veću emocionalnu vrijednost od bilo kojeg gola postignutog u devedesetom minutu i bilo kojeg koša postignutog uz zvuk sirene. I kao što bi rekao Aristotel: “Ništa toliko ne iscrpljuje i ne razara čovjeka kao dugotrajna fizička neaktivnost”. A kakva je vaša fizička aktivnost za vrijeme izolacije ?

**Literatura**

Bjelica, D. (2004). *Uticaj sportskog treninga na antropomotoričke sposobnosti: (fudbalskih kadeta Crne Gore)*. Podgorica: Crnogorska sportska akademija.

Bjelica, D. (2007). *Teorijske osnove tjelesnog i zdravstvenog obrazovanja.* Podgorica: Univerzitet Crne Gore.

Jovović, V. (2008). *Korektivna gimnastika sa kineziterapijom.* Nikšič: Filozofski fakultet.

Kezunović, M.B. i Kezunović-Cvejanov, Lj.M. (2006). *Sportska medicina pitanja i odgovori.* Podgorica: Univerzitet Crne Gore.

Krivokapic, D., & Krivokapic, O. (2010). Development and shaping of students’ intrinsic motivation in physical education. *Sport Mont, 8*(23-24), 58-62.

Mladenov, M. (2014). *Efekti primene “Milenijum” programa na telesni sastav, funkcionalne i motoričke sposobnosti kod žena.* Diplomski rad, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., et al. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The lancet*, *384*(9945), 766-781.

Tahiraj, E., Konicanin, A., Shabani, A., Shatri, F., Gjinovci, B., & Gjonbalaj, M. (2012). The impact of recreational in human health. *Sport Mont, 10*(34-35-36), 499-507.

Zatsiorsky, V.M. i Kraemer, W.J. (2009). *Nauka i praksa u treningu snage.*Beograd: Data Status.