***Medžid Buljubašić***

 ***(Sarajevo)***

**ESEJ – Programiranje specifičnog životnog stila u novonastaloj pandemiji COVID – 19**

 *Najveća od svih ludosti – žrtvovati svoje zdravlje, ma šta to bilo;*

*zbog sticanja imovine, zbog napredovanja u službi,*

*zbog učenosti, zbog slave,*

*A da o slasti i kratkotrajnim užitcima ne govorimo.*

*Štoviše, zdravlju treba sve podrediti.*

 *Schopenhauer*

N

e baš davno, Zemlja je bila zavičaj različitih ljudi, koji su je nastanjivali na svim njenim područjima. Oni su se razlikovali po mnogo čemu, počevši od poimanja života, ideologije, preko aspekta fizičkog izgleda i karaktera. Zemlja kao stanište ljudi objedinjavala je sve dostatne elemente za funkcionalan život. To su jako dobro iskoristili i napravili nevjerovatne podvige u mnogim sferama života uključujući tehnološki, ekonomski, privredni, vojni i sl. Svoje poduhvate krunisali su odlaskom sa planete Zemlje, počevši razmišljati o drugim planetama i o „invaziji vanzemaljaca“ na planetu Zemlju. Ali dok su oni svoje razmišljanje koncentrisali na

ogromne stvari, u Wuhanu glavnom gradu pokrajine Hubei, nastaje korona virus. Virus koji je oku nevidljiv napravio je posljedice velikih razmjera, s kakvim se planeta Zemlja nije susrela u svojoj prošlosti. Stali su sistemi gotovo svih država pa i onih koji su najrazvijenije, a virus se širio enormnom brzinom. Virus se nastanjivao u ljudima slabijeg imunološkog sistema (starijim ljudima, sa hroničnim, autoimunim bolestima i karcinomom).

 Živimo u svijetu brzine, gdje se sve munjevito odvija. Nemamo vremena za našu porodicu, nemamo vremena da se posvetimo sebi, pravilnoj ishrani i pravilnoj tjelovježbi. Među mlađom populacijom sve se više javlja trend sedentnog načina života i manjak slobodnog vremena, zbog čega postaju nedovoljno tjelesno aktivni, iako je dokazano da sport i vježbanje imaju pozitivan uticaj na zdravlje. Činjenica je da mediji, savremena tehnologija i digitalizacija zadržavaju mlade u nekom statičkom položaju i zatvorenom prostoru te ih na taj način distanciraju od vanjskog svijeta (Vučić, Trkulja – Petković, 2011, prema Findak, 2009).

 Tjelesna aktivnost ima efekat na emocionalnu, psihičku i socijalnu održivost čovjeka, koja je zbog životnog okruženja i podražaja sklona destrukciji. Zbog toga su globalnom nivou depresija i anksioznost u porastu. Istraživanja koja je provela Svjetska zdravstvena organizacija pokazuje da depresija i anksiozni poremećaji koštaju globalnu ekonomiju više od miljardu USD svake godine. Prema procjenama depresija će do kraja 2020. godine postati drugi svjetski zdravstveni problem, a gledajući samo žensku populaciju, zdravstveni problem broj jedan.

 U brojnim kulturama i razdobljima tokom historije pretilost je bila znak ljepote i zdravlja te se povezivala s plodnošću i snagom. U nekim dijelovima svijeta još uvijek je odraz ljepote, osobito u zemljama u kojima preovladava siromaštvo. I dok problem malnutricije u nekim zemljama još uvijek postoji, u većini drugih zemalja javlja se sasvim oprečan problem – epidemija pretilosti. Pretilost više nije samo pojava koja se dešava u zemljama koje su visoko razvijene, nego i u zemljama u razvoju. Danas je sasvim jasno da pretilost nije u korelaciji sa zdravljem, nasuprot, uzrok je brojnih fizičkih, psiholoških i socijalnih problema. Pretilost je ozbiljna hronična bolest, i na nju moramo gledati sa pažnjom. Ne samo da indukuje kardiovaskularne bolesti, šećernu bolest i bolest lokomotornog sistema već je povezana i sa problemima psihičke i socijalne prirode: depresijom, anksioznošću, nedostatakom samopouzdanja, potištenošću i stresom.

 Za vrijeme panike koju je stvorio virus COVID-19 tjelesna aktivnost predstavlja izazov, zbog specifičnosti koju nosi ova situacija. Ovo je idealna prilika, ukoliko je tjelesna aktivnost za nas predstavljala nepoznanicu ili pak poznanicu, da počnemo ili nastavimo put održavanja najmoćnije mašine na zemlji - ljudskog tijela. Da bismo napravili prevagu u životu tj. izgradili svijest i navike koje će olakšati i ojačati tijelo u nastavku daljnjeg kretanja kroz život, moramo donijeti prije svega čvrstu odluku koju ćemo ispratiti svojim postupcima, redovitim treninzima.

 Neke od najboljih aktivnosti koje se mogu izvoditi u toku ove situacije su hodanje i trčanje u prirodi. Takve aktivnosti obiluju mnogim benefitima esencijalnim za održavanje harmonije u organizmu, te za održavanje jakog imuniteta koji će biti spooban oduprijeti se svim virusima. To sjedinjenje s prirodom dopustiti će nam da zavirimo u duboke predjele našega uma, gdje se kriju mnogi odgovori za kojima nismo tragali, jer smo bili preokupirani. Ova aktivnost je aerobnog karaktera, uz prisustvo kisika. Takve aktivnosti su vremenske dugotrajnije, ali sa niskim intenzitetom. Pored trčanja i hodanja u aktivnosti aerobnog karaktera spadaju biciklizam i planinarenje kojima se možemo baviti u trenutačnoj situaciji. Pozitivni učinci aerobnih aktivnosti odražavaju se na osposobljavanje tijela da dostavi što više kisika stanicama, te da ga one što bolje iskoriste. Na taj način jačamo srce, krvne žile i pluća.

 Ukoliko nismo u mogućnosti da napustimo zatvoreni prostor zbog restrikcija koje su na snazi ili eventualno drugih razloga, aerobni trening možemo izvoditi i u zatvorenom prostoru. Aerobik je aktivnost koja je popularna među ženskom populacijom, koja sagorijeva masti, razvija aerobne sposobnosti, izdržljivost, fleksibilnost i snagu. Ovaj vid vježbanja izvodi se grupno na čelu s trenerom uz muzičku podlogu, ali se može prakticirati i samostalno, bez glazbe. Ovo nam je jedinstvena prilika da ispoljimo kreativnost osmišljavajući koreografije. Da ova aktivnost nije samo za pripadnice ljepšeg spola dokazuje ratno zrakoplovstvo SAD-a, koje je prvo počelo da koristi aerobik u svrhu održavanja fizičke spreme vojnika.

 Aktivnost koja je na prvu mnogo atraktivnija muškoj populaciji, može se izvoditi u parkovima namjenjenim za tu aktivnost. Kao opterećenje se koristi vlastita masa tijela, a naziv joj je *Street workout*. Može se izvoditi i na drugim mjestima, a od dodatne opreme potrebna je horizontalna šipka. Vježbe koje se mogu izvoditi su: sklekovi, zgibovi, trbušnjaci, leđnjaci i propadanja. A benifiti ovih vježbi ogledaju se u jačanju mišićnog sistema i pravilnom držanju tijela. To je vrsta treninga, sportske aktivnosti i vještine koja je svojevrsna kombinacija gimnastike i akrobatike.

 Tijelo predstavlja mašinu koja nam je data u emanet na samom rođenju, da je čuvamo, njegujemo i pazimo. Mi smo dizajnirani za kretanje i svako odstupanje od tog postulata dovodi do disharmonije organizma. Bavljenje sportom ne predstavlja obavezu već potrebu, stoga imajmo drugačiju percepciju, posmatrajmo to kao investiranje u samog sebe i to će nam se zasigurno isplatiti. Da bi se izgradila jaka država, s jakim sistemom potrebno je da imamo i zdrave ljude. Manje novca ćemo ulagati na liječenje, a više u razvoj. Neminovno je da će virus proći, zato ovaj period trebamo iskoristiti za promjenu naše svijesti, promjenu našeg odnosa prema zdravlju i prema različitim problemima sa kojima se suočavamo. Ljudi provode mnogo vremena misleći o stvarima koji im se možda neće dogoditi, a takvo ih razmišljanje dodatno opterećuje. Trebamo znati da smo mi ono što mislimo, ono što jedemo i ono što radimo.

  *Gdje ima vjere,*

*ima i volje i načina.*

 *Talidari*

Literatura

1. ALJezzera Balkans, (2020). Korona virus – test naše humanosti. Preuzeto sa <http://balkans.aljazeera.net/vijesti/korona-virus-test-nase-humanosti>
2. Andrijašević, M. (2009). „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije“. U: Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije (ur. Mirna Andrijašević). Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Fitness, (2020). Aerobik – Teretana. Preuzeto sa <https://www.fitness.com.hr/vjezbe/savjeti-za-vjezbanje/Aerobika-teretana.aspx>
4. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, (2017). Depresija. Preuzeto sa <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/depresija/>
5. Matanović, I. (2011). Pretilost: Populacijsko – Zdravstveni problem današnjice. Diplomski rad, Osjek: Sveučilište J. J. Strossmayera.
6. Runmore, (2020). Trčanje u doba Korone. Preuzeto sa <https://www.runnmore.com/magazin/trening/681-trcanje-u-doba-korone>
7. Sinković, S. (2017). Analiza ankete o uticaju slobodnog vremena na kvalitet života studenata. Diplomski rad, Čakovac: Međimursko Veleučilište.
8. Stojković, S. (2011). Fizička aktivnost i ljudsko zdravlje. Naučni rad, Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
9. Trčanje, (2020). Da li je trčanje bezbjedno u vrijeme pandemije Korona virusa. Preuzeto sa <https://www.trcanje.rs/naslovna/da-li-je-trcanje-bezbedno-u-situaciji-pandemije-korona-virusa/>
10. Trčanje, (2020). Aerobni trening i aerobni kapaciteti. Preuzeto sa <https://www.trcanje.rs/zdravlje/aerobni-trening-i-aerobni-kapacitet/>
11. Vučić, D.; Trkulja-Petković, D. (2011). „Sportska rekreacija u funkciji usklađivanja psihofizičkog zdravlja i socijalizacije djece i mladih“. U: Sportska rekreacija u funkciji unapređivanja zdravlja (ur. Mirna Andrijašević, Danijel Jurakić). Osijek, Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet, Udruga kineziologa Grada Osijeka.