Radoš Tadić

Univerzitet Crne Gore, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Nikšić, Crna Gora

**SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST U IZOLACIJI IZAZVANOJ KORONA VIRUSOM**

Manjak fizičke aktivnosti tokom perioda izolacije i ograničenog kretanja može nepovoljno uticati na cjelokupno zdravlje. Posebno za one ljude koji su ranije bili fizički aktivni. U dosadašnjim istraživanjima, informacije koje su nam dostupne, govore nam da korona virus uzrokuje respiratorne infekcije, u obliku obične prehlade do težih bolesti. Korona virus, potiče iz Kine, a naučnici tvrde iz Vuhana. U rizičnu populaciju spadaju stariji ljudi, i oni sa osnovnim medicinskim problemima poput visokog krvnog pritiska, srčanih i onkoloških problema ili dijabetesom i imaju veću vjerovatnoću da su podložniji oboljenju. Trenutna politika socijalnog distanciranja koja je uspostavljena da ograniči širenje virusa, znači da većina ljudi provodi više ili svo vrijeme kod kuće. Zabrinjava to što kućno okruženje nudi priliku za više sjedenja i ležanja. Manjak fizičke aktivnosti usporava metabolizam što može uzrokovati povećanje tjelesne težine, i disfunkciju u radu žlijezda i hormona. Ono što možemo da učinimo jeste da treniramo kod kuće. Tempo vježbanja i broj ponavljanja vježbi, prilagoditi opštem stanju organizma. Redovnim vježbanjem poboljšavamo naše mentalno zdravlje, tako što smanjujemo rizik od depresije, konginitivnog pada, odložiti demenciju i poboljšati raspoloženje. Svoje slobodno vrijeme možemo usmjeriti na fizičku aktivnost, i praktikovati je vani u prirodi ili u kućnim uslovima. Ljudski organizam nije građen da miruje, već da se kreće, i aktivnost je vitalna ljudska potreba. Dokazano je da fizičke vježbe imaju ulogu u jačanju mišićne mase, utiču na očuvanje koštane mase.

 Rekreativno vježbanje ima osnovi cilj za podizanje nivoa opštih fizičkih sposobnosti i otklanjanje tegoba izazvanih modernim bolestima čovjeka. Karakteristika rekreativnog vježbanja je umjeren fizički napor, 2-3 puta nedeljno. Tu spada i terapeutsko vježbanje. Fizičko vaspitanje je vježbanje organizovano u metodske jedinice sa ciljem omogućavanja skladnog fizičkog, motoričkog, funkcionalnog, i morfološkog razvoja djece, i njegovog dovođenja do optimalnih nivoa zadatih nasleđem. Za sada fizička aktivnost vani, odnosno u prirodi je moguća uz preporučenu fizičku distancu od 2 metra od drugih ljudi u aktivnostima kao su: šetnja, trčanje, voznja biciklom, rolerima ili planinarenje. U kućnom ambijentu moguće je izvoditi aktivnosti kao što je aerobic, jogu,vježbe oblikovaja sa prilagođenim rekvizitima, kao i igra sa djecom ili kućnim ljubimcem. Preporuke treninga koji bi se mogao sprovoditi u kućnim uslovima za mlađi uzrast su: vježbe oblikovanja i vježbe istezanja koje poboljšavaju koordinaciju, fleksibilnosti i ravnotežu koje pogadjaju mišiće cjelokupnog tijela. Vježbe ravnoteže i koordinacije mogu se izvoditi sa različitim oblicima kretanja i to u ležećem,sjedećem ili stojećem položaju. Ove vježbe su vrlo bitne jer utiču na prevanciju pada. Nedostatak fizičke aktivnosti kod djece prouzrokuje loše zdravstveno stanje tokom čitavog života. Problemi koji se najčešće javljaju su deformiteti kičmenog stuba poput kifoze i skolioze ili  ravna stopala. Fizička aktivnost pozitivno deluje na razvoj srčanog i respiratornog sistema, smanjuje mogućnost za gojaznost, povećava pažnju i utiče na lakšu socijalizaciju.

Za srednji uzrast preporučuju se vježbe kao što su: sklekovi, trbušnjaci, duboki čučanj, iskorak i zakorak, koji pogađaju mišićne grupe kao što su: ruke i rameni pojas, triceps, grudni koš, jačanje mišića nogu. Osim navedenih vježbanja fizičku aktivnost u kućnim uslovima starije osobe, mogu sprovesti i plesom umjerenog intenziteta, kao i jogom. Svi ti sadržaji mogu se pronaći na sajtovima, youtoub kanalima i tv programima koje izvode treneri i razne sportske zvijezde. Vrlo su aktuelni sportski izazovi i razna takmičenja na društvenim mrežama. Korištenje stepenica je vremenski efikasan načinza održavanje kondicije. Samo tri brža penjanja od 20 sekundi dnevno mogu poboljšati kondiciju za samo 6 nedjelja.

Dok za stariji uzrast vježbe treba dozirati prema mogućnostima svake individue, svakako jedan od najboljih preporuka je šetnja 30 minuta dnevno.Fizička aktivnost i redovne vježbe kod odraslih ljudi potstiču adaptaciju organizma na stresove, na razvoj funkcije lokomotornog sistema, na porast kapaciteta kardiopulmonalnog sistema, na razvoj kapaciteta srčanog mišića i koronarnih arterija. Redovna fizička i sportska aktivnost vrlo povoljno utiče i na opšti metabolizam, naročito masti i ugljenih hidrata, pri čemu se sprečava arterioskleroza, čuva respiratorna sposobnost i jača neurovegetativni sistem.

Osobe koje žive u kućama su u prednosti u odnosu na osobe koje žive u stanovima. Osobe u kućnim uslovima imaju veću slobodu kao što je: rad u bašti, krečenje voća… Sve ovo će nam pomoći da se bolje osjećamo, i mentalno i fizički da održimo određen nivo aktivnosti u datoj situaciji koja nas je sve zadesila. Psihofizička kondicija povećava otpornost osobe na stres, zato što fizička aktivnost podstiče lučenje endorfina - hormon sreće. Koji stvara osjećaj zadovoljstva i dobrog raspolozenja. Redovna fizička i sportska aktivnost vrlo povoljno utiče i na opšti metabolizam, naročito masti i ugljenih hidrata, pri čemu se sprečava arterioskleroza, čuva respiratorna sposobnost i jača neurovegetativni sistem. Mnogi ljudi u prosjeku provode više od 7 sati dnevno koristeći televizor, računar,telefon i druge elektronske uređaje za zabavu. Pa se predpostavlja da u kućnoj izolaciji to vrijeme se i dodatno produžava. A sve to ima za posledicu oboljenja kao što su zamućen vid, glavobolja, i kifoza. Pored fizičke aktivnosti, od izuzetnog značaja je i pravilan način ishrane. Kako je ljudima ograničeno kretanje, samim tim su i podložniji povećanju tjelesne težine. Prema tome treba što više konzumirati voća, i povrća koji su bogati vitaminima i vlaknima. Za jačanje imuno sistema treba konzumirati vitamin C, a on se nalazi u voću kao sto su: kivi, pomorandža, borovnica. Proteinsku ishranu kao što su: jaja, riba koja je bogata omega – 3 masnih kisjelina, piletina. Dozirana količina ugljenih hidrata i minerala. Mnogi stručnjaci navode da fizička aktivnost smanjuje rizik od virusne infekcije, i anksioznost koja može biti izazvana korona virusom.

Socijalno distanciranje je dobra prilika da se fizički aktivirate jer imate više vremena za sebe. Rezultat sporta i fizičke aktivnosti na čovjeka svih dobi je harmoničan, funkcionalan i estetski razvoj, veća snaga, ekonomično delovanje muskulature i cijelog organizma, bolja koordinacija u djelovanju mišića, podizanje vitalnog kapaciteta, sporiji ritam disanja, niži krvni pritisak, brza restitucija nakon velikih fizičkih napora i stresova. Svemu ovome treba dodati i značajne mentalno-hemijske dobiti, kao što su čvrsta volja, harmoničnost u odnosima, plemenitost. U uslovima izolacije izazvane korona virusom fizička aktivnost je sve manja. To nalaže potrebu pravilnog vaspitanja u fizičkoj kulturi u virtuelnim učionicama i prisustvo sve više sadržaja koji promovišu fizičku aktivnost u medijima i na društvenim mrežama radi stvaranja navika za fizičku aktivnost.