

# Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života

---

**Milardović, Mario**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:193838>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-05**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET  
SVEUČILIŠNI DIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE**

**TJELESNO VJEŽBANJE U SUVREMENIM  
UVJETIMA ŽIVOTA**

**(DIPLOMSKI RAD)**

**Student:  
Mario Milardović**

**Mentor:  
Izv. prof. dr. sc. Marijana Čavala**

**Split, 2023.**

## **TJELESNO VJEŽBANJE U SUVREMENIM UVJETIMA ŽIVOTA**

### **SAŽETAK**

*Glavni cilj ovog rada je istražiti, opisati te interpretirati podatke o odnosu ljudske svijesti o tijelu te utjecaju njegove okoline na isto, u 21. stoljeću. Počevši od problema demotiviranosti, neinformativnosti te loše prehrane upitan je stav i obrazovanje ljudi koji pokušavaju "bezbolno" živjeti. Uzevši u obzir manjak slobodnog vremena te financijske poteškoće postavlja se pitanje koliko intenzivno okolina, tehnološki napredak te moderno društvo općenito utječe na ljudsku jedinku te koliko je moguće i pristupačno živjeti u skladu sa svojim tijelom. Koristeći se informacijama dobivenih iz drugih znanstvenih radova te mišljenjima stručnjaka nadamo se identificirati izvor nekih od problema te eventualno doći do solucija koje bi mogle riješiti neke od glavnih problema današnjice.*

**Ključne riječi:** svijest o tijelu, tjelesni problemi, ljudska okolina, utjecaj društva na tijelo.

## **PHYSICAL ACTIVITY IN MODERN CONDITIONS OF LIFE**

### **ABSTRACT**

*The main goal of this research is to investigate, describe and interpret data on the relationship between human awareness of the body and the influence of its environment on it, in the 21<sup>st</sup> century. Starting with the problem of demotivation, lack of information and poor nutrition, the attitude and education of people who try to live "pain-free" is questionable. Considering the lack of free time and potential financial trouble, the question arises as to how intensively the environment, technological progress and modern society in general affect the human individual, and how possible and affordable it is to live in harmony with one's body. Using the information obtained from other scientific works and the opinions of experts, we hope to identify the sources of some problems and eventually come to a solution that could solve some of the main problems of today.*

**Key words:** body awareness, bodily problems, human environment, body influence of society.

## SADRŽAJ

1. Uvod .....	3
2. Cilj rada .....	4
3. Tjelesna aktivnost .....	5
4. Ograničavanje .....	6
4.1. Strah od ozljeda .....	6
4.2. Manjak motivacije, surplus demotivacije .....	6
4.3. Financijske poteškoće .....	7
5. Slobodno vrijeme .....	8
6. Manjak informacija .....	11
7. Moguća rješenja .....	13
8. Zaključak .....	14
9. Literatura .....	15

## 1. UVOD

Fizičke aktivnosti, bile one u obliku sporta, rekreacije ili čak načina preživljavanja, sve su manje zastupljenije u modernom svijetu. Sport i rekreacija gube na popularnosti koliko zbog straha od ozljeda, toliko i zbog vlastitog ograničavanja treniranja zbog raznih razloga kao što je manjak slobodnog vremena ili besmislenost treniranja sporta ako se ne može dosegnuti najviši vrh ljestvice te time postati najbolji.

Strah od ozljeda jedan je od vodećih faktora neaktivnosti starije populacije, jer bi to rezultiralo gubljenjem mogućnosti za rad. Manjak slobodnog vremena postaje sve veća isprika zbog zaokupljenosti poslom ili pohađanjem škole što rezultira manjkom energije i volje za bavljenje nekom fizičkom aktivnosti. Mentalno ograničavanje sebe i svojih potencijala počinje već u mladosti. Pritisak vršnjaka, društva, obitelji te pritisak koji vršimo nad samim sobom neizostavan je dio odrastanja uz sport i rekreaciju. Velika je vjerojatnost da će odabir bilo kakve fizičke aktivnosti rezultirati financijskim troškom. Za bilo koju prosječnu obitelj današnjice ovo predstavlja problem jer rastom ekonomske krize mijenjaju se prioritete obitelji na troškove koje moraju podmirivati za svakodnevni život.

Potrebno je naglasiti koliko je krucijalan i važan sat tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim i srednjim školama. Zanemarivanjem ovog školskog predmeta dolazi do zanemarivanja svog tijela te gubljenja svijesti o svom tijelu. Iduće što slijedi je gubitak saznanja o pravilnoj prehrani. Postavljanjem ovih predispozicija, može se postaviti pitanje: Jesu li kineziolozi jedini koji su pravilno obrazovani voditi zdrav i fizički aktivan život?

## **2. CILJ RADA**

Cilj ovog rada je podići, ili barem postići, svijest o pravilnom funkcioniranju ljudskog tijela postavljanjem bitnih pitanja o segmentima zdravog života, kao što su prehrana, fizička osviještenost te učinkovita potrošnja slobodnog vremena. Plan je doći do mogućih rješenja kako bi, po mogućnosti, došao potencijalni kraj razvoju pretilosti kod djece te bolesti kardiovaskularnog sustava kod odraslih.

U nadi poboljšanja kvalitete života ljudi, ovaj rad će uz teorije, koje su potkrijepljene mišljenjima stručnjaka, probati ponuditi i rješenja koja od nekih možemo primijeniti u svakodnevnom životu u okvirima modernog svijeta.

### 3. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost je, u suštini, bilo koji skup pokreta ljudskog tijela koji indirektno izaziva povećani protok krvi kroz krvni sustav ili izaziva povećanje volumena jednog udaha i/ili izdaha. Može biti aerobne ili anaerobne prirode, ovisno o potrošnji kisika tijekom vježbanja. Svakom tjelesnom aktivnošću ne djelujemo jednako na ljudsko tijelo. Primjerice, veslanjem 500 metara ne umaramo tijelo na jednak način kao što bismo to napravili repetiranim udarcem nogometne lopte u okvir gola. Svaka aktivnost trebala bi imati svoj ciljani intenzitet i ekstenzitet, odnosno, jačinu ili kapacitet rada i vrijeme trajanja rada. Stoga je potrebno napraviti optimalan omjer rada i odmora, kako se ne bismo doveli do sindroma pretreniranosti te moguće ozljede (Prskalo, 2004).

Tjelesnom aktivnošću možemo utjecati na čitav spektar antropoloških obilježja čovjeka. Bilo da je riječ o antropometrijskim, motoričkim ili funkcionalnim sposobnostima, regularnim vježbanjem možemo postići ciljanu tjelesnu masu time što ćemo smanjivati potkožno masno tkivo te povećavati mišićno tkivo. Također utječemo na sastav i oblik kostiju te time možemo preventirati osteoporozi ili, na primjer, razne tjelesne deformacije kao što su kifoza, skolioza, nagib zdjelice, povišeno stopalo, spuštено stopalo itd. Iz prethodno navedenih razloga, od izuzetne je važnosti biti fizički aktivan već od rane dobi kako bismo postigli submaksimalni potencijal svoga tijela i živjeli „bezbolno“ (Dodig, 1992).

Potrebno se baviti osnovnim kretnim strukturama već od rane dobi, kako ne bismo propustili taj golemi potencijal učenja kojeg dobijem u ranom djetinjstvu. Zato se preporuča kretanje te učenje kretanja u najranijoj dobi kako bismo zadržali te fizičke navike kroz čitav život (Sekulić i Metikoš, 2007).

## **4. OGRANIČAVANJE**

### **4.1. Strah od ozljeda**

U istraživanju Verbunt i sur. (2003) cilj je bio testirati pretpostavku da strah od ozljeda dovodi do invaliditeta i fizičkog dekonicioniranja kod pacijenata s kroničnom boli u donjem dijelu leđa te procijeniti odnos između invaliditeta i fizičkog dekonicioniranja. Rezultat istraživanja je pokazao da je strah od ozljeda bio u značajnoj korelaciji s invaliditetom, ali nije bio u značajnoj korelaciji s aerobnom kondicijom. Nije bilo statistički značajne povezanosti između invaliditeta i aerobne kondicije. Iz toga možemo zaključiti kako je strah od ozljeda jače povezan s percipiranim invaliditetom nego s aerobnim fitnessom.

Dakle, mnoštvo starijih i iskusnijih ljudi, preventivno ne živi rekreativnim životom zbog mentalnog samoograničavanja kako se ne bi ozljedili te bili u nemogućnosti izvoditi svoj posao. U njihovim očima, to nije održiva opcija zbog velike trenutne ekonomske nesigurnosti koja raste u svijetu. No, tu dolazi širenje ne dezinformacije, nego širenje „neinformacije“, odnosno manjak rasprostranjenosti korektna i savjetodavne informacije i obrazovanja.

### **4.2. Manjak motivacije, surplus demotivacije**

Motivacija igra jednu od najvećih uloga pri ulaženju u trenažni proces. Uz sva ograničenja suvremena ograničenja s kojima se možemo susresti, 30 minuta dnevno se može pronaći za par sklekova, ponekih skokova preko užeta, udaranje boksačke vreće ili barem trčanja.

Prema radu Vene Đonlića iz 2021. godine zvanom „*Vrijednosti tjelesnog vježbanja u suvremenom društvu*“, motivacija za tjelesnom aktivnosti može biti unutarnja ili vanjska.

Unutarnja motivacija je ona koja proizlazi iz nas samih te se ne može očitati iz ljudske okoline. Ona dolazi iz naše želje za ugodnim osjećajem nakon treninga, za regulacijom naše tjelesne mase, postizanjem vlastitih ciljeva koje smo si postavili koji ne moraju nužno uključivati pobjedu u natjecanju ili druge osobe. U suštinim, unutarnja motivacija se može opisati kao želja za pobjedom nad samim sobom.



Vanjska motivacija se pak obilježava stranim ciljem, koji ne uključuje samo osobnu želju za treningom. Obično uključuje novac, pehar, rezultat, pobjedu,... Često se izražava kod sportaša koji se učestalo prestaju baviti sportom ili im se smanjuje želja te intenzitet vježbanja ako ne postignu zadani cilj. Neostvarivanje sportskog uspjeha pogrešno se tumači kao gubitak vremena, dakle i gubitak novaca. „Ako ne možeš od toga zaraditi, uozbilji se i nađi nešto bolje“ je učestala reakcija roditelja kada im se dijete nastavi baviti sportom u svojoj ranoj adolescenciji. Često se govori o tome kako dolazi vrijeme kada se moramo uozbiljiti i prepustiti nogometnu loptu djeci, a mi da sjednemo u urede i izgubimo kukove i koljena sjedeći za računalima. Sport i aktivnost se gleda s visine, čisto jer nemamamo veliki uspjeh i zaradu, a ako nas je briga za izgled, onda smo prepušteni uobičajenim komentarima protiv našeg karaktera koji nas opisuju kao površne i jednostavne osobe.

### **4.3. Financijske poteškoće**

Trenutno se nalazimo u vremenu u kojem poskupljivanje osnovnih namirnica prelazi već svaku granicu iz godine u godinu. Isto vrijedi i za fitness svijet. Sve skuplje sportske tenisice, oprema i povećane cijene mjesečne članarine za sport i teretanu, tjera nas na razmišljanje koliko je zapravo financijski isplativo trenirati i biti zdrav.

## 5. SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme možemo opisati kao dio ukupnog vremena čovjeka koji je dostupan za osobne potrebe koje nisu pod uvjetom društvenih ili kulturoloških obveza. Današnja mladost, svoje živote provode kroz virtualni svijet, što može biti zanimljiv način življenja kojim se najviše koristi kreativnost koja time stremi. Ali, to može snositi mnoge negativne posljedice na fizičko, ali i mentalno zdravlje. Količina i iskoristivost slobodnoga vremena su ključni elementi koje bi ljudi, a posebice mladi, trebali koristiti kao važno sredstvo za osnaživanje samih sebe, bilo to kroz realizaciju svojih interesa, uvježbavanje već stečenih vještina ili opuštanje te sabiranje pred važne životne događaje.

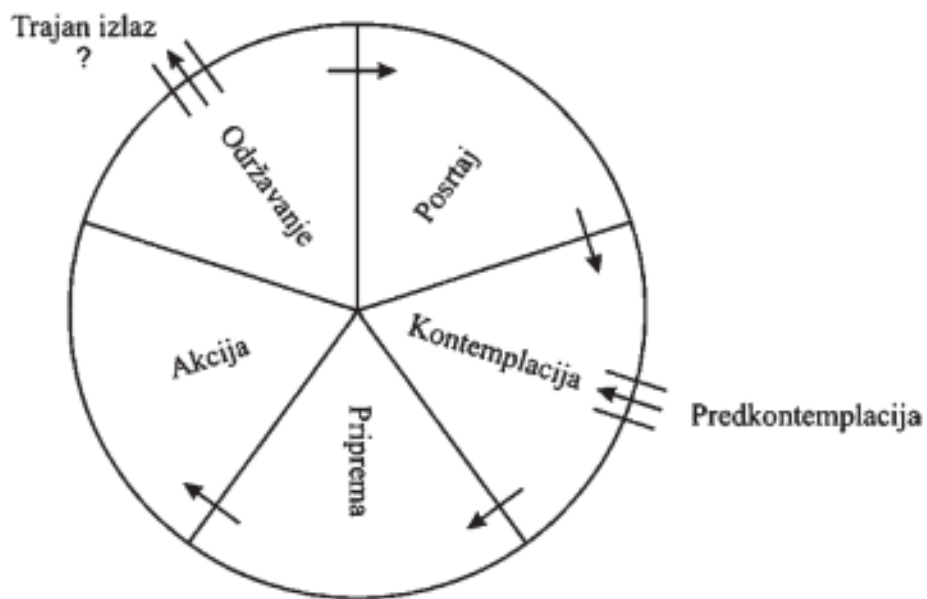
Mladi ljudi danas pretežito odabiru aktivnosti koje ne zahtijevaju tjelesni napor. Provode vrijeme na računalima te se zatvaraju u sobe. Samim tim zatvaranjem ta mladost ostaje neiskorištena. Manjak socijalizacije dovodi do porasta introverzije kod djece te neadekvatnog prilagođavanja u društvenim okolinama.

Moguće je dati protuargument i složiti se da računalom djeca i mladi mogu doći do nekih novih saznanja te zanimacija. Ipak, internet je enciklopedija. Ali, uzevši u obzir da se kroz iskustvo ipak najviše može naučiti, a većina tinejdžerskog boravka na internetu se sastoji od pretežito besciljnog lutanja po društvenim mrežama i videoigrama, vraćamo se na inicijalnu hipotezu da je samoizolacija za računalom u dobi socijalizacije i fizičkog rasta i razvoja, ipak loš korak. Zbog sjedenja, kralježnica je podložnija deformacijama te tijelo postaje sklonije sindromima. No, možda su ti mladi ljudi i probali baviti se sportom ili nekakvom rekreacijom, ali iz nekog razloga nisu mogli nastaviti. Možda su razlozi vanjskog karaktera, no možda je razlog u njima samima.

### **Transteorijski model promjene ponašanja**

Renata Barić u svom radu iz 2012. godine spominje pojam „*transteorijski model promjene ponašanja*“. On karakterizira uobičajeno ponašanje nevježbača, odnosno njihov odnos prema tjelesnom vježbanju te manjku konzistencije kojeg sadrže. Kod navedenih nevježbača pretežito prevladava sjedilački način života te zbog razvijene „tromosti“ nemaju naviku baviti se tjelesnim aktivnostima. Navedeni model opisuje jedan ciklus promjene i njegove faze od koje svaka opisuje posebnu spremnost za promjenu.

Model je nastao postavljanjem bitnog pitanja o tome kako teče naša motivacija, odnosno kako formiramo navike i zašto nam je neke navike teško uhvatiti. Ovaj model se može primijeniti kod svih ljudi, ne samo kod onih koji priželjkuju promjenu, već i kod onih koji nisu ni sigurni žele li tu promjenu. Glavna ideja modela govori da promjenu ponašanja opisuje proces koji nije stabilan i zahtijeva prolazak vremena. Prilikom kreiranja trenažnih programa treba voditi računa o ovom modelu, jer uvelike utječe u ljudske akcije, bile one voljne ili nesvjesne. Ovisno o fazi u kojoj se osoba nalazi potrebno je i tako kreirati program.



Predkontemplacija ili nedostatak namjere, opisuje fazu u kojoj osoba nema namjeru dosegnuti promjenu u svom ponašanju jer nije spremna ili jednostavno ne vidi potrebu za istom. Koliko zbog neinformiranosti, toliko i zbog zanemarivanja potrebnih informacija od društvene okoline (primjer: društvo pretile osobe ju uvjerava da je vrijeme za promjenu, no osoba to ne shvaća ozbiljno).

Kontemplacija ili formiranje namjere opisuje fazu u kojoj osoba shvaća da se nalazi u lošoj situaciji te planira uvesti promjene u svom svakodnevnom životu. Interes za promjenom te osobe i dalje nije u potpunosti stabilan jer će i dalje „vagati“ između prednosti i mana svog prijašnjeg životnog stila te onog isplaniranog kojeg bi trebala voditi u bliskoj budućnosti (pretela osoba je na prekretnici o uvođenju tjelesnih i zdravstvenih promjena ili ostanka na starim navikama).

U pripremnoj fazi pojedinac dolazi do odluke o uvođenju promjene svojih navika i uistinu to pokušava uvesti u svoj svakodnevni život. Motivacija i optimizam su na visokom nivou te se, korak po korak, poduzimaju potrebni preduvjeti kako bi se ta ideja provela u djelo (navedena osoba počinje kreirati svoj plan, savjetuje se sa svojim osobnim trenerom/ nutricionistom/ liječnikom).

Akcijaska faza se javlja kada taj pojedinac počinje praktično djelovati na sebe, umjesto riječi, počinje provoditi djela. Zastarjele navike se pomalo gube te je vidljiv pomak. Osoba se uvelike angažirala te je predana promjeni (osoba počinje ići u teretanu na grupne treninge, smanjuje unos kalorija, jede kvalitetniju hranu,...).

U završnoj fazi promjene osoba se investirala u potpunosti u svoju promjenu te su prošle navike „izbrisane“ i zamijenjene novima. Pojedinac je uvjeren u svoj napredak koji se nakon više mjeseci može i primijetiti. Motivacija za nastavljanjem vježbanja raste te je stečena nova promjena u životu (nakon provedenih mjesec dana uočljive su promjene na tijelu osobe, osoba ima više energije za svakodnevne aktivnosti, osjeća se sretno i motivirano, nastavlja dalje).

Problem završne faze se može javiti ako osoba dosegne neki rezultat te dosegne svoj određeni cilj i površno shvati svoju potrebu za promjenom. Često dolazi do recidiva te se osoba vraća u svoj stari način življenja nakon prvotno stečenog cilja i namjere (postepeni povratak na prvotni način življenja, povratak na početnu tjelesnu masu).

## 6. MANJAK INFORMACIJA

Nesigurnost kroz fitness industriju se širi kao virus. Prouzročena dezinformacijama te manjkom informacija koje steknemo u našem vremenu najranijeg obrazovanja. Naglasak se stavlja na uobičajene predmete u školi poput matematike i stranog jezika, dok se tjelesno zdravstvena kultura zanemaruje. Stvaramo genijalce u poljima fizike, biologije, kemije i matematike koji ne znaju pravilno hodati, pretili su, imaju poremećaje u prehrani te imaju vrlo limitirano saznanje o tome kako njihovo tijelo funkcionira. Proizvodimo znanstvenike koje žele proučavati svemir, no ne znaju niti sami sebe.

Zbog toga je bitan sat tjelesnog odgoja. Kroz njega je potrebno naučiti djecu i mlade o psihološkim i fizičkim važnostima pravilne prehrane te redovne fizičke aktivnosti. Nastavnicima tjelesnog odgoja reputacija iz godine u godinu sve više opada, djeca zanemaruju svoje potrebe za kretanjem. Problemi nastaju, a roditelji ostaju zbunjeni.

Findak u svom radu (2001) napominje važnost tjelesne i zdravstvene kulture u dobi odrastanja jer posjeduje jedinstvene vrijednosti. Govori o biološkim, zdravstvenim, ekonomskim, kulturnim i pedagoškim vrijednostima.

Biološku vrijednost opisuje optimalan i koordiniran rad lokomotornog sustava u skladu s našim željama.

Zdravstvena vrijednost predstavlja utjecaj tjelesnih aktivnosti na zdrav razvoj svih antropoloških karakteristika osobe.

Ekonomska vrijednost povezuje razvoj radnih navika kroz fizičku spremu u svrhu izvođenja posla nevezanog za fizičke aktivnosti.

Kulturna vrijednost omogućuje usvajanje informacija o manipulaciji okoline i čovjekovom mjestu u njoj. Kroz planinarenja, biciklizam, logorovanje razvija ekološku osviještenost te postavlja čovjeka u sredinu zbivanja.

Pedagoška vrijednost razjašnjava utjecaj vježbanja na konativne osobine, razvitak ekstroverzije, smanjenje neuroticizma te jačanje socijalizacije kroz sport i aktivnost.

Kroz pravilni školski kurikulum, djeca bi učila o koristima pravilne i zdrave prehrane. Ili barem o njegovim o njihovim osnovama. Ona je vitalna za održavanje zdravlja i čovjekovog blagostanja. Ona nam osigurava potrebne hranjive tvari, energiju i građevne blokove za normalno funkcioniranje tijela. Njezin ključ ne leži ni u kakvom triku ili brojanju dnevnih kalorija. Neki od ključnih razloga zašto je važno pridržavati se pravilne prehrane bi

bili idući. Za početak, pravilna prehrana pruža tijelu esencijalne hranjive tvari poput vitamina, minerala, proteina, ugljikohidrata i masti. Ovi nutrijenti podržavaju različite funkcije u tijelu, poput rasta, obnove tkiva, održavanja imunološkog sustava i metabolizma. Zatim, pravilna prehrana pomaže u prevenciji raznih bolesti. Uravnotežena ishrana smanjuje rizik od kroničnih bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti, visokog krvnog tlaka i pretilosti.

Ispravna prehrana podržava mentalno zdravlje. Hrana koja je bogata antioksidansima i esencijalnim masnim kiselinama može pomoći u očuvanju zdravog mozga i smanjenju rizika od depresije i drugih mentalnih poremećaja. Pravilna prehrana doprinosi održavanju zdrave tjelesne mase. Balansirana prehrana smanjuje rizik od prekomjerne tjelesne težine, što može dovesti do brojnih zdravstvenih problema. Konačno, pravilna prehrana potiče opću vitalnost i energiju, poboljšava koncentraciju i pomaže u održavanju kvalitete života. Uz pravilnu prehranu, tijelo bolje funkcionira, a pojedinac se osjeća energičnije i vitalnije, što doprinosi boljem životnom stilu i dugovječnosti.

Živimo trenutno u najinformiranijem dobu otkad je ljudskog roda. Uz internet i volju može se sve naučiti i za ništa nije kasno. U trenutnom informacijskom dobu stavljeno nam je gotovo neograničena količina informacija koje je teško racionalno analizirati. Potrebno je naučiti razliku i potkrijepiti svaku teoriju, a posebice one riskantne prirode. Svatko može stvoriti informacije, ali problem je kako ih reducirati.

Prema radu Vanseviciusa iz 2007. godine, vizualizacija je najbolja metoda predstavljanja za pretvaranje složenih podataka u informaciju. Vizualna pismenost mora biti pozicionirana na isti način kao jezična ili numerička pismenost i informacijska pismenost. Sada možemo stvarati vizuale brže nego ikad prije, ali kakva nam je korist ako ih ne možemo interpretirati. U konceptualnom dobu trebamo vidjeti širu sliku, analizirati više procesa umjesto činjenica. Zamisliti cijeli čin, i krenuti korak po korak.

## 7. MOGUĆA RJEŠENJA

Kada znamo izvor problema, možemo doći do rješenja. Potrebno je na pravilan način izučavati pridošlice u sportu i rekreaciji kako bi se strah od ozljede, demotivacija, dezinformacija te ostale prepreke umanjile. Izobrazbom dolazimo do nivoa u kojem se smanjuju ozljede, i to one izazvane nemarom za korektnu tehniku, pretjerivanjem u dužini i intenzitetu treninga, manjkom odmora te pogrešnom suplementacijom ili jednostavno pothranjenošću te neregularnom prehranom.

Potrebno je unaprijediti sat tjelesnog odgoja na način da od početka pokušavamo zainteresirati djecu i mlade za sport i rekreaciju te isticati njihove koristi. Od uobičajenog učenja elemenata, potrebno je znati i zašto se uče ti elementi i što nam znače u budućnosti, iako postoji velika šansa da nam neće trebati kasnije u životu. Pred djecu je potrebno staviti prepreku koju mogu prijeći, ali uz trud i rad. Jedino tada će biti trud nagrađujućeg karaktera, bez „šalabahtera“, samo kroz fizički napor. Tada će možda mladost biti svjesna njihovih tijela i sposobnosti koja se kriju zakopane duboko ispod tehnološkog razvitka.

No, nije sve samo zbog mladosti. Moramo se zapitati tko je krivac kod starije populacije. Radnim ljudima koji nakon 8 sati sjedenja u uredima razviju ukriženi sindrom vrata, uz minimalan trud njihovog zaposlenika da osigura zdravu radnu okolinu. Možemo se zapitati je li moguće implementirati grupne treninge tijekom posla, a time ne konzumirajući pauzu. Ne smije se događati da je čovjeku jedini predah od sjedenja, vrijeme od 30-minutne pauze. Moraju postojati bolji načini vođenja zdravlja zaposlenika.

Uz dnevni limit slobodnog vremena i postepena poskupljivanja koja se trenutno događaju, moramo se prilagoditi želimo li ići kroz život zdravih leđa. Jedan ekonomičan i efikasan primjer prilagođavanja je kalistenika. Kalistenika je naziv za vježbe koje se sastoje od motoričkih pokreta kao što su trčanje, guranje, hvatanje, skakanje, stajanje,... Uglavnom se izvode ritmički i bez puno opreme te su u suštini vježbe s vlastitom tjelesnom težinom što odgovara mnogim ljudima današnjice.

## 8. ZAKLJUČAK

Kao kineziolozi, primorani smo razvijati svijest o zdravom životu. Kroz obrazovanje, moramo „taknuti“ polja prehrane i optimalne tjelesne aktivnosti. Bitno je, kroz savjet, dobronamjerno utjecati na vlast države i njihovu populaciju u smislu poticanja zdravih navika.

Kod djece, to postizemo igrom. Kako je igra jedna od ključnih faktora za razvitak osobnosti govori nam Findak (1995). On objašnjava važnost igre u najranijim fazama djetinjstva. On tvrdi da je igra „jedna od temeljnih pretpostavki za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma.“ Kroz igru dijete stječe zadovoljstvo prvotno iz njegove biološke potrebe za kretanjem. U igri dijete može pokazati svoj karakter, prednosti, mane, svoje želje i na kraju zadovoljstvo ishodom igre. Kroz igru uči birati prijatelje, kritički razmišljati i razlikovati dobro i loše, na osnovnoj razini.

Za mlade, to mjesto može uzimati sport. Sport može imati pozitivne učinke na organizam. Također, sport izgrađuje volju i karakter, uči nas poštenju te nas lakše provodi kroz proces socijalizacije, olakšava način učenja i pamćenja te izgrađuje mladost koja može podnositi veća opterećenja. Također, grade svoju snalazljivost te su komunikativniji čime će generalno, prije doći do rješenja svojih problema bili oni životni, akademski, socijalni ili psihološki.

Stariju populaciju je teško uključiti u tjelesnu aktivnost. Pretežito su inertni, konzervativniji te ih je strah ozljeda koja bi mogla utjecati na njihovu kvalitetu života. Smatraju da moraju potrošiti veću svotu novaca kako bi se pomakli sa „mrtve točke“, no to nije istina. Za neke, zdrav stil života počinje u kuhinji. Nekima će biti potreban mali trenažni poticaj, kako bi uvidjeli rezultate u trudu te bili motivirani za nastavak trenažnog ciklusa i za potencijalnim širenjem istog mentaliteta među svojim vršnjacima.

Sagledavši motivacijsku stranu tjelovježbe, možemo uvidjeti motive za vježbom kod većine ljudi. Prateći transteorijski model ponašanja možemo zaključiti u kojoj fazi promjene se nalazi osoba i što joj je potrebno za pozitivan ishod tog ciklusa. Kineziolog je taj, koji mora pratiti motivacijske povratne informacije te djelovati na njih kroz planiranje i programiranje treninga. Mi smo ti koji smo dovoljno obrazovani da unosimo takve promjene u tuđe živote. Iz okoline možemo izvući pozitivne i negativne faktore koje bi mogle utjecati na nas. Mi smo ti koji odlučujemo što će nas motivirati, i hoćemo li se inatiti životnim neprilikama, ili ćemo pokleknuti. Budući da se nalazimo u vremenu interneta i široko dostupnih informacija, potreban nam je trud i volja. I možemo dosegnuti sve naše realistične ciljeve.



## 9. LITERATURA

1. Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (Supplement 3), 47-57. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/92080>
2. Benčić, A. (2016). *Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi* (Završni rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:155032>
3. Boras, E. (2018). *Tjelesna aktivnost, vježbanje i sport : diplomski rad* (Diplomski rad). Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:257470>
4. Đonlić, V. (2021). Vrijednosti tjelesnog vježbanja u suvremenom društvu. *ERS*, 30 (43), 15-20. <https://doi.org/10.54478/ers.30.43.2>
5. Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
6. Findak, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
7. Findak, V. i Prskalo, I. (2004.) *Kineziološki leksikon za učitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
8. Sekulić, D. & Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.
9. Vansevicius A. (2007). What must we do with the overwhelming amount of information? *The Journal of Polish Society for Geometry and Engineering Graphics*, Vol. 17, p. 38-40.
10. Verbunt, J. A., Seelen, H. A., Vlaeyen, J. W., van der Heijden, G. J., & Knottnerus, J. A. (2003). Fear of injury and physical deconditioning in patients with chronic low back pain. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 84(8), 1227–1232. [https://doi.org/10.1016/s0003-9993\(03\)00132-1](https://doi.org/10.1016/s0003-9993(03)00132-1)