

1. UVOD

U fizikalnoj medicini već duži vremenski period postoji problem u neadekvatnoj preporuci za bavljenje fizičkom aktivnošću. Razvojem fitnessa i wellnesa fizioterapija dobija mogućnost da se razvija paralelno i unaprijeđuje tehnike kineziterapije. Obzirom na praktično znanje koje posjedujem iz ovih oblasti htjela sam da ukažem na značaj poznavanja velikog broja fitness programa i njihove primjene u kineziterapiji. Dosadašnji programi, primjenjivani u fizioterapiji, su bili monotoni i nisu mogli da motivišu pacijenta na vježbanje duži vremenski period. Kao posljedicu toga imamo velik broj pacijenata sa hroničnim bolestima koji fizioterapiju primjenjuju samo u akutnoj fazi. O prevenciji zdravlja se mnogo diskutuje, ali je malo primjenjenih procedura, te me je to navelo da po slobodnom izboru osmislim program fizikalnog fitnessa s elementima aerobika, tae–boo fitnessa, zumba, salsa, pilatesa i joge.

Dobro zdravlje je od primarne važnosti za sve osobe u našem društvu. S obzirom na konstantno opadajući kvalitet savremenog života uzrokovan zagađenjem, stresom i hipokinezijom svijest o zdravom načinu života raste. Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Savremena nauka kvantitativno definiše zdravlje kao sumu rezervnih kapaciteta osnovnih funkcionalnih sistema. Procjena Svjetske zdravstvene organizacije: 2020. godine će 70% svih uzroka smrti biti povezan s načinom života gdje se kao najveći faktori rizika navode fizička neaktivnost, pušenje, zloupotreba droga, alkohola, neuravnotežena i nepravilna ishrana. Faktori na koje se ne može uticati su : genetika, pol i uzrast, a faktori koje možemo kontrolisati i usmjeravati u pozitivnom smjeru su: način ishrane, fizička aktivnost, navike i mentalni stav. Unaprijeđenje zdravog načina života ne znači samo živjeti duže već i kvalitetnije sa osjećajem blagostanja. Prije nekoliko decenija u centru pažnje je bila bolest i liječenje bolesti a danas prevencija bolesti i promocija zdravlja. Aktivan primjer zaštite zdravlja je pravovremena prevencija zdravlja i otklanjanje faktora rizika ili njihova značajna supresija. Karakteristike hroničnih nezaraznih bolesti su: multirizičnost (odnosi se na djelovanje dva ili više faktora rizika), podmuklost (prava dijagnoza se postavlja kada je uglavnom kasno), ireverzibilnost (odnosi se na oštećenja tkiva i organa prouzrokovano razvojem osnovnog oboljenja), dugotrajnost ili hroničnost (predstavlja doživotno trajanje oboljenja), poremećaj funkcije (zavisi od stadija u kojem se bolest nalazi) i dugotrajnost liječenja proizilazi iz multiplog i progredijentnog toka liječenja.

Najčešće hronične nezarazne bolesti su: bolesti kardiovaskularnog sistema (hipertenzija, ateroskleroza, koronarna bolest), cerebrovaskularne bolesti, maligna oboljenja, povišen nivo serumskih masnoća, dijabetes melitus tip2 i gojaznost, bolesti koštano zglobnog sistema i poremećaj imuniteta. Pažnja javnosti je najviše usmjerena na nutritivna pravila u prehrani, dok se nedovoljno pažnje posvećuje obimu i vrsti fizičke aktivnosti koja predstavlja osnovno sredstvo za očuvanje zdravlja. Brojnim naučnim dokazima su identifikovani glavni faktori, koji su stvorili nepovoljnu sliku zdravstvenog stanja savremenog čovječanstva. U skoro svim aktivnostima iz svakodnevnog života rad mišića su djelimično ili potpuno zamjenile mašine a time su se stvorili uslovi za novu bolest koja nema vidljivih simptomi, čak ni standardni ljekarski pregled pa ni laboratorijske pretrage ne mogu otkriti da je organizam u zdravstvenoj opasnosti.

Značaj fizičke aktivnosti gotovo da se ne može više teoretski osporiti ali i dalje ostaje problem u praksi zbog nedovoljne profesionalnosti, efikasnosti, nedovoljno mjerljivih i kontrolisanih komponenti pa se tim dovodi u pitanje preventivni i terapijski efekat. Na osnovu stepena zdravstvene ugroženosti potrebno je odrediti cilj za optimalno zdravlje pa prema tome planirati program fizičke aktivnosti i ostalih faktora koji utiču na dobro zdravlje. Kada se postigne željeni zdravstveni efekat naredni cilj je održavanje prosječnog nivoa fizičke kondicije u kontinuitetu doživotno. U ovom specijalističkom radu ću pokušati ukazati na raznolikost i značaj fitness programa, prevenciju zdravlja putem fitnessa i efikasnosti fizikalnog fitnessa na voluminoznost tijela.