

UVOD

Stupanjemem u treću životnu dob većina ljudi uglavnom smanjuje svoje fizičke aktivnosti, neki zbog odlaska u penziju i shvatanja da se tada završavaju sve njihove aktivnosti a neki zbog narušenog zdravstvenog stanja i fizičke pokretljivosti.

Činjenica je da živimo u vrijeme savremene civilizacije i progresivne ekspanzije tehnologije i sve veće otuđenosti od prirode i fizičkog rada. Urbanizacija i blagodeti savremenosti daju, ali i uzimaju svoje. Često to blagostanje skupo plaćamo. Organizam savremenog čovjeka zbog nedovoljne i neadekvatne fizičke aktivnosti sve više gubi svoju osnovnu funkciju, sve više je izložen bolestima savremenog načina življenja a naročito kod osoba treće životne dobi.

Da bi čovjek opstao, mora da uskladi svoje želja i mogućnosti, sa materijalnim i duhovnim i da, da prirodu shvati kao neminovnost i da je sačuva za sebe i generacije koje dolaze. Ako to ne shvati nestaje i prirode i njega.

Ne možemo se pohvaliti da spadamo u zemlje i društva u kojima je izgrađena svijest o značaju wellness programa za očuvanje zdravlja i preventive bolesti. Razvojem opšte kulture i standarda pojavljuju se tendencije da se ovo stanje izmijeni, da wellness sadržaji i aktivnosti zauzmu značajno mjesto i ulogu u svakodnevnom životu.

Najbolje način u borbi protiv bolesti savremene civilizacije, te bolesti zavisnosti koje sve više uzimaju danak i kod osoba treće životne dobi, su programi zdravog života i pozitivnog razmišljanja, wellness aktivnosti u funkciji zdravlja, usmjerene na rekreaciju, prije svega hodanje i plivanje. Hodanje je najprirodniji oblik kretanja. Izuzetno korisni oblici rekreativnih aktivnosti za lica treće životne dobi su šetnje u prirodi, brzo hodanje, vožnja bicikl i plivanje. Takođe, veliki značaj imaju joga, tjelesne vježbe i vježbe u vodi.

Da bi očuvali svoje fizičko i mentalno zdravlje osobe treće životne dobi trebale bi da u skladu sa mogućnostima upražnjavaju wellness aktivnosti. Važno je konsultovati se sa ljekarom pre početka upražnjavanja wellness aktivnosti. Svakodnevnom vježbanjem osobe treće dobi doprinose održavanju elastičnosti i snage mišića, očuvanju ili poboljšanju obima pokreta. Vježbanje pored zdravstvenog, imaju i pozitivan uticaj na psihičko stanje osobe. Gdje osoba koja upražnjava vježbe osjeća se ugodnije, zdravije, snažnije, sretnije itd. Veliki problem u

našem društvu je taj, što osobe treće životne dobi u potpunosti nisu upućene u značaj održavanja fizičke aktivnosti.

1. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Da bi smo mogli govoriti o dosadašnjim istraživanjima koja se odnose na wellness, moramo imati u vidu sam pojam i značenje ovog izraza.

Pojam „Wellness“ označava i definiše određenu aktivnost vezanu za zdravlje čovjeka i riječe je engleskog porijekla. Kao pojam javio se dosta rano, a kao aktivnost kojom se doprinosi očuvanju i unapređenju zdravlja ljudi, intenzivnije se koristiti unazad dvadeset godina. U stručnoj i naučnoj literaturi pojam wellnessa se definiše na sledeći način.

„Wellness predstavlja stanje optimalnog življenja usmjerenog prema maksimalnom iskorištenju potencijala pojedinca. U savremenom smislu riječi, wellness je spoj uma, duha i tijela. Optimalni wellness nam omogućava da ostvarimo naše ciljeve i otkrijem smisao i svrhu života“¹

Imajući u vidu definicije i značenje wellnessa, opravdano se postavlja svrha wellnessa za lica treće životne dobi i smisao da se i u toj životnoj dobi očuva i unapređuje zdravlje svakog pojedinca.

Prema tome wellness se dans uglavnom koristi u rekreativnom turizmu uopšte iako bi se obzirom na njegov značaj za očuvanje i unapređenje zdravlja trebao koristiti i u zdravstvene svrhe odnosno kao jedna od vidova zdravstvenih usluga.

2. METODOLOŠKI PRISTUP

Navedeno u vezi predmeta i cilja istraživanja nameće potrebu za određenim metodama istraživanja. Normativno - dogmatski i uporednopravni metod korišćeni su prilikom proučavanja i analize stručne literature i propisa Republike Srpske koji uređuju ovu oblast, kao i programa i sadržaja rada sa osobama treće životne dobi u ustanovama u kojima su smješteni.

¹. V. Vukajlović, Sportski turizam i wellness, Panevropski univerzitet „Apeiron“ Banja Luka,, str.102.