

Doprinos sporta kvaliteti života sportaša s invaliditetom

Anamarija Lazić, Renata Barić

Udruga invalida rada Zagreba, Nova cesta 86, Zagreb

Kineziološki fakultet, Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

Sažetak

Tijekom travnja i svibnja 2011. godine izvršili smo istraživanje čiji je cilj bio ispitati kvalitetu života sportaša s invaliditetom. Tema je odabrana obzirom na ozbiljan nedostatak literature vezane za sport osoba s invaliditetom općenito, poglavito od strane hrvatskih autora, ali i samog prijevoda na hrvatski jezik.

Ključne riječi: osobe / sportaši s invaliditetom, kvaliteta života, zdravlje, sport

Tijekom travnja i svibnja 2011. godine provedeno je istraživanje sa ciljem ispitivanja kvalitete života sportaša s invaliditetom, a koje je obuhvatilo 113 sportaša s invaliditetom sa područja cijele Republike Hrvatske, od čega 28 sportašica i 85 sportaša. Od navedenih sudionika, 85 osoba sportom se bave natjecateljski te njih 28 rekreativno, a svaki je sportaš s invaliditetom nakon usmenog pojašnjenja, osobno, dragovoljno i anonimno u prisustvu supervizora ispunio Upitnik, kreiran za potrebe istraživanja, a koji je bio sastavljen od trideset i tri pitanja.

Jedna od analiza provedenih tijekom istraživanja (faktorska) izdvojila je tri značajna faktora odnosno dimenzije kvalitete života: doprinos sporta kvaliteti života, opće zadovoljstvo životom te posljedice tjelesnog oštećenja odnosno invaliditeta. Tim se dimenzijama objasnila međusobna povezanost većeg broja varijabli koje su svojim grupiranjem odredile navedene faktore.

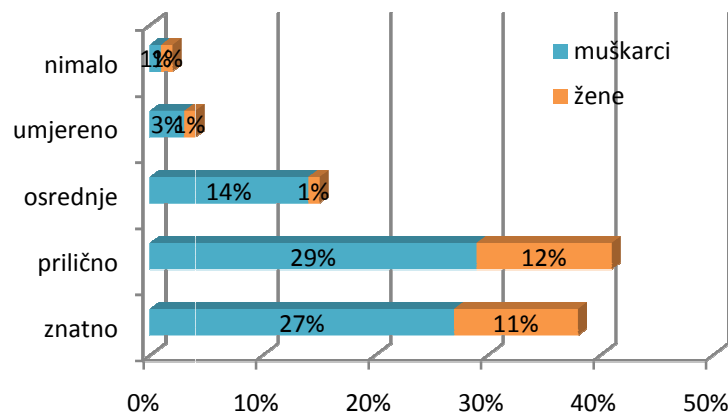
Dobiveni rezultati pokazali su da sport doprinosi većoj kvaliteti života sportaša s invaliditetom kroz olakšano obavljanje svakodnevnih obaveza, bolju komunikaciju sa drugim osobama, umanjen osjećaj usamljenosti, snažniji osjećaj sreće, bolje fizičko i psihičko stanje te veći stupnja zadovoljstva vlastitim životom. Drugim riječima, neovisno o dobi i spolu te vremenu i razini treniranja, sportaši s invaliditetom kroz aktivno bavljenje sportom prepoznaju važnost i korisnost sporta te njegov doprinos poboljšanju njihovoj komunikativnosti i društvenosti koji su važni čimbenici prilikom ostvarivanja dobrih i poželjnih odnosa, a kroz koje se gotovo gubi osjećaj usamljenosti i ujedno jača osjećaj ravnopravnosti. Sportaši s invaliditetom prepoznaju također i nezanemariv doprinos sporta podizanju razine zadovoljstva životom te same kvalitete života uopće, zatim u poboljšanju svoje fizičke spremnosti te u psihičkom nošenju sa negativnim posljedicama tjelesnog oštećenja odnosno invaliditeta. Osim navedenog, u okruženju osoba sličnih sebi te osoba

punih razumijevanja, sportaši s invaliditetom zaboravljaju na diskriminaciju te zajedničkim snagama, iako još uvijek vrlo sporim tempom, razbijaju predrasude o osobama s invaliditetom kao bespomoćnima, a još manje kao beskorisnima.

Rezultati su također pokazali i da sportaši s invaliditetom, neovisno o dobi i spolu, smatraju da njihovom zadovoljstvu i općoj kvaliteti života u najvećoj mjeri pridonosi druženje sa drugim sportašima, zatim sam sport i obitelj. Razlog zbog kojeg su druženju dali prioritet nad poboljšanjem zdravstvenog stanja ili obitelji može se djelomično pronaći i u velikoj dozi nerazumijevanja i manjka potpore okoline. Ipak su druge osobe s invaliditetom upravo te koje će najbolje razumjeti probleme i poteškoće na koje svakodnevno i same nailaze i sa kojima se, često i mukotrpno, suočavaju. Upravo su druge osobe s invaliditetom te sa kojima mogu podijeliti svoja iskustva, svoje brige i probleme, ali i svoje veselje i sreću, a na ravnopravnoj osnovi, bez straha od diskriminacije i predrasuda.

Ukupno gledano, sudionici ovog istraživanja procijenili su doprinos sporta njihovoj ukupnoj kvaliteti života značajnim (Slika 1). Najveći je broj sportaša s invaliditetom (41%) procijenilo taj utjecaj priličnim, dok ih je 38% utjecaj procijenilo znatnim. Više nego dvostruko manji broj sudionika, njih 15%, utjecaj su procijenili osrednjim, a njih 4% čak umjerenim. Znatno je iznenađujuć bio dobiveni nalaz koji odražava mišljenje dvoje sudionika. Naime, jedan sportaš i jedna sportašica procijenili su da sport na poboljšanje kvalitete njihova života ne utječe nimalo.

Slika 1 Prikaz procjene doprinosa sporta poboljšanju kvalitete



Iako je zadnjih godina učinjen velik pomak u uključivanju osoba s invaliditetom u sportske aktivnosti na svim razinama društva, one se još uvijek svakodnevno susreću sa velikim problemima i nailaze na mnogobrojne prepreke, kako fizičke tako i društvene. No, iako se sa nekim od prepreka sportaši s invaliditetom bolje suočavaju zahvaljujući samopouzdanju i samopoštovanju koje im ulijeva sport, na planu njihovog uključivanja u sportske aktivnosti ne radi se dovoljno sustavno. Sportske aktivnosti osoba s invaliditetom potrebno je konstantno unaprijeđivati te poticati njihov daljnji razvoj kvalitetnim i adekvatnim osposobljavanjem odgovarajućih kadrova, promicanjem udruženja koje se bave sportskim aktivnostima, osiguranjem odgovarajućih uvjeta za implementaciju sportskih aktivnosti te boljim, ciljanim i redovitijim informiranjem putem medija koji će široj javnosti pružati više informacija o samom sportu osoba s invaliditetom, a ujedno na taj način i podizati svijest o sportu kao važnom čimbeniku koji nadopunjuje ostale svakodnevne aktivnosti sa ciljem aktivnog životnog stila.