

Tjelesna pismenost u kontekstu zdravstvene pismenosti

Zdravstvena pismenost i tjelesna pismenost koncepti su učenja koji služe kao temelj za osnaživanje svih pojedinaca i društava kako bi usvojili, održali i uživali u aktivnom, zdravom i održivom načinu života.

Svjetska zdravstvena organizacija navodi da „zdravstvena pismenost predstavlja osobno znanje i kompetencije koje se akumuliraju kroz svakodnevne aktivnosti, društvene interakcije i kroz generacije. Osobno znanje i kompetencije posredovani su organizacijskim strukturama i dostupnošću resursa koji omogućuju ljudima pristup, razumijevanje, procjenu i korištenje informacija i uslugama na načine koji promiču i održavaju dobro zdravlje i dobrobit za sebe i one oko sebe“.

Iako se koncept zdravstvene pismenosti kontinuirano razvija, postoje različite definicije zdravstvene pismenosti otkako je prvi put uvedena kao pojam. Detaljnim pregledom objavljene literature, Sørensen i sur. (2012) dali su sveobuhvatnu definiciju zdravstvene pismenosti u kojoj navode da se „zdravstvena pismenost odnosi na

pismenost nečijeg zdravstvenog znanja, njegovu sposobnost da ga unaprijedi i poveća, te kontekstualizira, primijeni i provede u praksi. To podrazumijeva: *stečeno znanje osobe, motivaciju i kompetenciju za pristup novim znanjima* (sposobnost traženja, pronalaženja i dobivanja zdravstvenih informacija), *razumijevanje* (sposobnost shvaćanja zdravstvenih informacija), *procjenu* (sposobnost tumačenja, filtriranja, prosuđivanja i vrednovanja zdravstvenih informacija) i *primjenu* (sposobnost komuniciranja i korištenja) zdravstvenih informacija kako bi donosila prosudbe i odluke u svakodnevnom životu u vezi sa zdravstvenom skrbi, prevencijom bolesti i promicanjem zdravlja radi održavanja ili poboljšanja kvalitete života tijekom njegova trajanja“.

Niska razina zdravstvene pismenosti povezana je s lošim zdravstvenim ishodima, uključujući veće stope smrtnosti, nepridržavanje propisanih liječničkih terapija, poteškoće u snalaženju u zdravstvenim sustavima i povećani rizik od nezdravih ponašanja poput tjelesne neaktivnosti.

Zdravstvena pismenost i tjelesna pismenost, iako nisu iste, smatraju se cjeloživotnim navikama koje promiču zdravlje. Tjelesnu pismenost treba smatrati odrednicom zdravlja jer dovodi do povećane tjelesne aktivnosti, što rezultira boljim fizičkim, socijalnim i mentalnim zdravljem.

Pojam tjelesne pismenosti upotrebljava se dugi niz godina, ali u posljednja dva desetljeća dobiva veću važnost i tjelesna pismenost postaje sve utjecajnije koncept u obrazovanju, sportu i rekreaciji. Koncept tjelesne pismenosti implementira se s ciljem promocije tjelesno aktivnog i zdravog načina života od rane dobi. U Hrvatskoj se konceptu tjelesne pismenosti posvećuje iznimna važnost posljednjih nekoliko godina jer istraživači smatraju da tjelesna pismenost zaslužuje posebnu pozornost iz perspektive ciljane intervencije koja može rezultirati pozitivnim učincima na tjelesnu aktivnost.

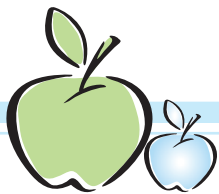
Današnja djeca i mladi znatno su manje aktivni od prošlih generacija. Više od 80 % djece i adolescenata nema dovoljnu razinu tjelesne aktivnosti. Brojna istraživanja pokazuju da se razi-



Elementi tjelesne pismenosti



Sastavnice / domene tjelesne pismenosti



na tjelesne aktivnosti smanjuje s obzirom na dob, odnosno više od 75 % djece je na početku školovanja dovoljno tjelesno aktivno, dok je manje od 20 % adolescenata tjelesno aktivno na kraju srednjoškolskog obrazovanja.

Tjelesna pismenost često se poistovjećuje s tjelesnom aktivnošću, ali predstavlja mnogo širi koncept koji uključuje ne samo tjelesne sposobnosti, već i znanje, motivaciju, samopouzdanje te razumijevanje važnosti kretanja. Riječ je o sposobnosti pojedinca da se koristi vlastitim tijelom funkcionalno i učinkovito u skladu s različitim situacijama, s ciljem očuvanja zdravlja, poboljšanja kvalitete života te dugoročnog uključivanja u različite oblike tjelesne aktivnosti. Tjelesno pismen pojedinac može izvesti određene pokrete, ali i razumije svrhu tjelesne aktivnosti, osjeća zadovoljstvo prilikom kretanja svoga tijela te razvija pozitivan stav prema tjelesnom izražavanju.

Tjelesna pismenost temelji se na nekoliko ključnih sastavnica koje su osnovni elementi tjelesne pismenosti: motivaciji, samopouzdanju, vještinama, znanju i razumijevanju.

Način na koji se ovi elementi međusobno nadopunjuju i utječu jedan na drugoga, određuje napredak ili stagnaciju pojedinca na njegovu putu razvoja tjelesne pismenosti. Sve su sastavnice jednako važne i međusobno se podupiru. Što osoba ima više iskustva u kretanju, to će i proces biti učinkovitiji, a samim time osigurat će se ispunjenije i bogatije iskustvo. Sastavnice ili dome-

ne tjelesne pismenosti dijele se na: *tjelesnu* (tjelesni fitnes), *afektivnu* (motivacija i samopouzdanje), *kognitivnu* (znanje i razumijevanje) i *društvenu* (svakodnevno ponašanje osobe).

Tjelesna sastavnica odnosi se na tjelesni fitnes koji obuhvaća koordinaciju, fleksibilnost, ravnotežu, preciznost, mišićnu snagu i izdržljivost, agilnost, srčano-žilnu izdržljivost i brzinu. Kretanjem i tjelesnom aktivnošću pojedinac razvija sposobnosti i vještine pomoću kojih održava pravilan položaj tijela, ravnotežu te savladava svakodnevne izazove i prepreke na koje nailazi koristeći se tjelesnim, psihološkim, socijalnim i kognitivnim sposobnostima i osobinama.

Afektivna sastavnica podrazumijeva skup osjećaja, emocija i stavova koje osoba ima prema tjelesnoj aktivnosti, kao i razumijevanje povezanosti između kretanja i emocionalnih reakcija. Ova sastavnica nije usmjerena samo na motivaciju i samopouzdanje, već ističe i važnost cjeloživotnog učenja, kao i osobnog razvoja pojedinca.

Kognitivna sastavnica obuhvaća stjecanje potrebnog znanja i razumijevanja o tome kako, kada, koliko i zašto se treba kretati. Ona podrazumijeva podizanje svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti, kao i utjecaja kretanja na dugoročno očuvanje zdravlja. Posjedovanjem odgovarajućeg znanja osoba se može samostalno brinuti o svojem tjelesnom, ali i mentalnom zdravlju. Ova sastavnica uključuje i sustavnu edukaciju o različitim elementima tjelesne pismenosti, važnost tjelesne pismeno-

sti, specifična znanja o različitim vrstama tjelesne aktivnosti i njihovo pravilno tehničko izvođenje.

Društvena sastavnica odnosi se na razvoj društvenih vještina kao što je suradnja, razvoj etičkih načela, vođenje i komunikacija, što bitno utječe na sudjelovanje u aktivnostima koje uključuju veći broj ljudi. U sklopu svakodnevnih aktivnosti osoba uči na koji način surađivati te kako primijeniti naučene vještine u različitim tjelesnim aktivnostima. Ova sastavnica potiče razvijanje poštene igre u različitim tjelesnim aktivnostima. Ona uključuje pridržavanje postavljenih pravila i poštivanje suradnika, bez obzira na to koliko je raznolika okolina ili situacija u kojoj se tjelesna aktivnost odvija.

Osoba koja je tjelesno pismena ima jasno razvijen osjećaj o sebi u prostoru i okruženju, što uvelike doprinosi pozitivnoj slici o sebi te jačanju samopouzdanja. Tjelesna pismenost uključuje razumijevanje osnovnih principa zdravoga života, odnosno tjelevoježbu, san i prehranu.

Zdravstvena i tjelesna pismenost međusobno su povezani koncepti usmjereni na donošenje informiranih odluka o općem zdravlju i tjelesnoj aktivnosti te usvajanju zdravih načina života. Zdravstveno i tjelesno pismena osoba zna kako prikupiti, obraditi i razumjeti informacije iz pouzdanih izvora kako bi donosila dobre odluke i planirala zdrav način života koji uključuje zdrave osobne zdravstvene navike, izbjegavanje destruktivnih navika, primjenu dobre sigurnosne prakse te traženje i korištenje zdravstvenih usluga.

Zdravstvena i tjelesna pismenost nisu samo osobni resurs, one donose i društvene koristi mobilizacijom zajednice da se usmjeri prema društvenim, ekonomskim i okolišnim odrednicama zdravlja te da se jednaka pozornost posveti osiguravanju da javni sustavi prezentiraju jasne, točne, prikladne i dostupne informacije za raznoliku populaciju.

Zdravstvena i tjelesna pismenost



Prof. dr. sc. Iva Blažević
Sveučilište Jurja Dobrile u Puli,
Fakultet za odgojne i obrazovne
znanosti

iva.blazevic@unipu.hr