

**Boran Berčić, Veno Donlić**

Filozofski fakultet u Rijeci, Omladinska 14, HR–51000 Rijeka  
boran.bercic@ri.t-com.hr; veno.djonlic@ri.t-com.hr

## Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života

### Sažetak

*Nedostatak ljudskog kretanja u suvremenim uvjetima življenja je današnja stvarnost i nepo- bitna činjenica. Budući da je tjelesna aktivnost biotička potreba čovjeka, potreban je veći angažman društva u cjelini isto kao i svakog pojedinca koji je dužan voditi brigu o svom tjelesno zdravstvenom statusu. Tjelesna aktivnost ima nezamjenjivu instrumentalnu vrijed- nost jer predstavlja najbolje sredstvo za postizanje i održanje zdravlja. Pored toga, tjelesna aktivnost ima i intrinzičnu vrijednost zato što omogućava realiziranje i usavršavanje čovje- kovih motoričkih znanja i dostignuća. Smatramo da zapostavljanje tjelesno-zdravstvenog aspekta narušava cjelovitost ličnosti, te da stoga svatko ima razloga za redovito tjelesno vježbanje.*

### Ključne riječi

tjelesna aktivnost, sport, intrinzične i instrumentalne vrijednosti, razlozi, sposobnosti, razvoj

## Uvod i problem

U ovom radu predmet izučavanja i kritičkog razmatranja jest nedovoljna tjeles- na aktivnost većine stanovništva u današnjim uvjetima života. Nastojat će se pokazati, kroz niz statističkih podataka, saznanja i istraživanja, da je redovito tjelesno vježbanje neophodno u suvremenom načinu života, te da predstavlja sastavni dio stvaranja kompletne osobe. Kao što se smatra da sportaš koji se paralelno i intelektualno ne obrazuje nije kompletna osoba, tako i čovjek koji se treba intelektualno obrazovati tijekom cijelog života paralelno mora voditi brigu i o svojoj tjelesnoj kondiciji i zdravlju, a sredstvo kojim će to postići jest upravo tjelesna vježba.

Današnja saznanja nedvojbeno nam pokazuju da je stupanj zdravlja ljudi, osim nasljednih faktora i utjecaja okoline, značajnim dijelom odraz različitih aspekata načina života povezanih s obiteljskom tradicijom, kulturološkim i socioekonomskim okolišem. Niz spoznaja i istraživanja povezuje kvalitetan način življenja sa stilom života koji podrazumijeva pored nepušenja, neovi- snosti o alkoholu i drogama, zdravog načina prehrane, otpornosti prema stresu i infekcijama, *tjelesno vježbanje* kao važan udio u stvaranju zdravog ljudskog organizma. Stoga se podrazumijeva da su navedeni faktori u današnjim uvje- tima sastavni dio kulture življenja svakog pojedinca. Da bi takva konstatacija imala uporište, trebamo se vratiti u prošlost u kojoj su se ljudi više kretali jer su zbog podmirenja osnovnih potreba u daleko većoj mjeri fizički radili, te nisu morali dodatno upražnjavati tjelesnu aktivnost. Današnji život nezami- sliv je bez suvremenih tehničkih sredstava, čija upotreba je zamijenila fizički rad iz prošlosti koji je služio za preživljavanje, što je dovelo do situacije ne- dostatne tjelesne aktivnosti. Taj nedostatak moguće je u suvremenom društvu

kompensirati organiziranim grupnim ili samostalnim tjelesnim vježbanjem, koje je postalo neizostavna potreba i sastavni dio kvalitetnog i zdravog načina življenja svakog suvremenog čovjeka.

### **Analiza stanja**

Ljudi se danas nedovoljno kreću. Šezdeset posto ljudi u svijetu nije dovoljno tjelesno aktivno. Od nekretanja, kao čimbenika smrti, svake godine umire preko 2 milijuna ljudi (Svjetska zdravstvena organizacija, WHO). U Hrvatskoj je situacija daleko složenija jer oko 83% ljudi nije dovoljno tjelesno aktivno (Bartoluci i sur., 2008.).

*Uključenost stanovništva u Republici Hrvatskoj u sportske i rekreativne aktivnosti u 2006. god.<sup>1</sup>*

<b>Područje</b>	<b>Broj sudionika</b>	<b>Postotak u odnosu na ukupan broj stanovnika</b>
Natjecateljski sport	280 000	6%
Rekreacija	520 000	11%
Ukupno aktivnih	800 000	17%

U razvijenim srednjoeuropskim i skandinavskim zemljama stanovništvo je daleko aktivnije po pitanju tjelesnog vježbanja nego u Hrvatskoj.<sup>2</sup> Nekretanje koje zabrinjava mnoge zdravstvene institucije u svijetu, u našoj zemlji predstavlja još veći problem.

### ***Učinak tjelesnog vježbanja na ljudski organizam***

Tjelesno vježbanje povećava opskrbu stanica kisikom te tako dovodi do raspada slobodnih radikala. Također podiže razinu psihofizičkih i funkcionalnih sposobnosti, koje su osnovni pokazatelj stupnja zdravlja. Redovita tjelesna aktivnost povećava kvalitetu života na fiziološkom i psihološkom planu (Cox, 2005.). Stupanj zdravlja jedna je od osnovnih odrednica razine kvalitete života. Ljudski je organizam evolucijom formiran za lokomociju, što podrazumijeva da mu je tjelesna aktivnost potrebna kako bi pravilno funkcionirao. Visoki kapaciteti tjelesne sposobnosti predstavljaju pozitivan kriterij zdravlja. Redovito tjelesno vježbanje povezano je s tri aspekta zdravlja: somatskim, mentalnim i socijalnim.

Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju da redovito, ispravno planirano i programirano tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj i na povišeni krvni tlak (Faggard i Tipton, 1994.), masnoću u krvi (Berg i sur., 1994.), na povišeni indeks tjelesne mase (Mišigoj i Duraković, 2000.). Također smo svjedoci da tjelesna aktivnost promovira nepušački stil života i pravilnu ishranu, te djeluje na povišenje razine pozitivnih psihosocijalnih karakteristika smanjenjem pojave ovisnosti kao i intenzitet neuroza i depresija (Heimer, 1979.).

*Prema procjeni Svjetske zdravstvene organizacije (The European Health Report 2005, WHO) ustanovljeno je deset vodećih rizičnih čimbenika povezanih s ukupnom smrtnošću\**

	<b>Rizični čimbenici</b>	<b>Udio</b>
1.	Povišeni krvni tlak	26,4%
2.	Pušenje	21,3%
3.	Povišena razina kolesterola	18,3%
4.	Povišen indeks tjelesne mase	11,9%
5.	Tjelesna neaktivnost	6,9%
6.	Niski unos voća i povrća u prehrani	5,2%
7.	Alkohol	4,1%
8.	Zagađenje zraka u okolišu	0,6%
9.	Neodgovorno spolno ponašanje	0,6%
10.	Profesionalna izloženost karcinogenima	0,4%

Rizični čimbenici najviše pridonose bolestima srca i krvnih žila koje su glavni uzrok smrti u svijetu.

*Broj umrlih od krvožilnih bolesti i postotak u odnosu na ukupnu smrtnost (2005. g. WHO)\**

<b>Područje</b>	<b>Broj umrlih u godini</b>	<b>Postotak od ukupne smrtnosti</b>
Svijet	17 000 000	30%
Europa	5 000 000	49%
Hrvatska	26 000	50%

### **Analiza stava prema tjelesnom vježbanju**

Iako je sport u današnje vrijeme relativno vrlo popularan jer milijuni ljudi prate sportska događanja, česte su blokade koje se nalaze na putu prema osobnoj primjeni redovite tjelesne aktivnosti. Čisto racionalni uvid nije dovoljan za promjenu sedentarnog načina života koji je masovno zahvatio današnjeg čovjeka. Takav način života nastao je kao posljedica razvoja suvremenih tehnoloških sredstava, a vidljiva posljedica je sve manji obim kretanja. Bez obzira na svakodnevna saznanja o negativnim posljedicama nekretanja po zdravlje čovjeka, pojedincu ta saznanja neće ništa značiti ukoliko ima negativan stav prema tjelesnom vježbanju. Stoga bi rješenje problema trebalo uključivati promjenu stava i usmjeravanje uma k stvaranju novih navika kako bi se preventivno, a u ponekim slučajevima i terapijski djelovalo na zdravlje pojedinca.

<sup>1</sup> Bartoluci, Škorić, 2008. *Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, str. 468 (Izvor: Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske).

<sup>2</sup> U Finskoj je 77% ljudi uključeno u barem jedan oblik rekreacije, a u Hrvatskoj se kontinuirano rekreacijom bavi manje od 10% stanovništva, Ana Sršen, »Sport ne smije biti ekskluziva pojedinca«, [http://www.adventure-sport.net/index.php?option=com\\_sport&task=article&id=779&rid=8&catid=138&Itemid=0](http://www.adventure-sport.net/index.php?option=com_sport&task=article&id=779&rid=8&catid=138&Itemid=0).

Mnogi učenici, studenti i poslovni ljudi te oni starije dobi gaje negativne stavove prema sportu i rekreaciji. Učenik i student će često, jednako kao i odrastao čovjek, biti frustriran i nezadovoljan obavljanjem bilo kojeg oblika tjelesnog vježbanja, sve dok o njima razmišlja kao o frustrirajućim. Iz tog razloga će i zdravstveni rezultati koje bi trebali polučiti organizmi pojedinaca biti neadekvatni. Promjena u stavu prema tjelesnom vježbanju u novijim uvjetima života koji su zahvaćeni masovnom pojavom »hipokinezije« – nedostatka kretanja, mogu drastično promijeniti rezultate zdravstvenog statusa pojedinca.

»Najveća revolucija moje generacije je otkriće da individue promjenom unutarnjeg mentalnog stava mogu promijeniti vanjske aspekte svog života.« (William James)

Na putu prema promijeni statičkog načina života, čovjek vrlo često, iako ima izgrađen pozitivan stav o tjelesnom vježbanju, ne uspijeva isto provesti u djelo. Tome svjedoči i istraživanje\* koje je provedeno sa studentima 1. i 2. godine Filozofskog fakulteta u Rijeci u ak. 2006/07. god., a ono pokazuje da iako velika većina ispitanih studenata smatra da tjelesno vježbanje pozitivno djeluje na zdravlje (92%), te da ima niz pozitivnih efekata (73%), većina njih (59%) u slobodno vrijeme ne bavi se nikakvom tjelesnom aktivnošću, te smatraju da nastava Tjelesne i zdravstvene kulture ne bi trebala biti obvezna (60%). Razlog takvog stanja vjerojatno leži u činjenici da iako mnogi znaju koje posljedice nosi nekretanje, istovremeno žele živjeti ležernim životom. Postizanje cilja traži određena odricanja, a kad je tjelesno vježbanje u pitanju podaci o nekretanju ukazuju da veliki dio pučanstva naprosto nije spreman na takav vid odricanja. Misli tog dijela ljudi vode smjerom da će radije povećavati stupanj dugovanja prema vlastitom zdravlju nego propustiti neke manje važne stvari koje si u određenom trenutku žele priuštiti. Takva stajališta potvrđuje istraživanje njemačke savjetničke tvrtke za marketing Brand-Trust,<sup>3</sup> koje je ustanovilo da u novije vrijeme Europljani iz istočnih zemalja te Azijci preferiraju materijalna dobra za zadovoljenje sreće, dok je onima iz naprednih zapadnih zemalja ostvarivanje sreće usmjereno prema nematerijalnom luksuzu, što uglavnom podrazumijeva zdravlje, održavanje psihofizičke kondicije i obrazovanje.

Kako bi negativna razmišljanja postala pozitivna, potrebno je akumulirati one vrijednosti koje će prije svega biti usmjerene prema zdravlju. Ukoliko u čovjeku prevladavaju vrijednosti koje su usmjerene na materijalni prosperitet, te uslijed toga pojedinac nije dovoljno tjelesno aktivan, tada možemo govoriti o nezdravom načinu života. Isto tako i ulaganje u sport s ciljem postizanja isključivo vrhunskih rezultata i stvaranja profita, a da se pri tom paralelno zapostavlja razvijanje masovnog tjelesnog vježbanja pučanstva, stvara negativan stav kod većine stanovništva u shvaćanju svrhe primjene tjelesne vježbe. Takvo gledište ne potiče stanovništvo na kretanje, pa u uvjetima stresnog načina života dovodi do posljedica koje se manifestiraju u širokom vidu zdravstvenih i psiholoških problema. Obrazovanje stanovništva, između ostalog podrazumijeva i shvaćanje suštine tjelesne vježbe s njenim pozitivnim posljedicama na zdravstveni status pojedinca.

Suvremeni način življenja nametnuo je stjecanje novca, intelektualnog znanja<sup>4</sup> i zabavu kao prioritet u stvaranju kriterija dobrog života, a tjelesno vježbanje u cilju stjecanja zdravlja smatra se manje važnim čimbenikom. Stoga se nedovoljna tjelesna aktivnost često »opravdava« nedostatkom vremena.

Zgrtanje kao posljedica emocija usmjerenih prema stjecanju materijalnih vrijednosti, te ostalih akcija vezanih za prosperitet pojedinca proizvest će negativne posljedice onog trenutka kada tjelesna aktivnost s ciljem postizanja

zdravlja nije upravljana razumom. Ukoliko tjelesna vježba dođe u kontekst sporednog u odnosu na prethodno navedene akcije, ne možemo govoriti da je ona u skladu s razvojem cjelokupne ličnosti. Istinski intelektualno biće – čovjek, to će biti uistinu onda kada se razvija u onom smjeru koji omogućuje njegov potpuni prosperitet, intelektualni, emocionalni i tjelesno zdravstveni. Razvijanje pojedinih segmenata života koji su jednostrani, a nisu usmjereni u one vrijednosti koje omogućuju njegov biološki opstanak, spadaju u domenu iskrivljenog načina shvaćanja života. Adekvatan stav bit će u službi tjelesne kulture čovjeka samo ako je usmjeren na shvaćanje tjelesne kretnje kao sredstva s kojim ćemo postići plemenito zdravstveno stanje. Ako je uz to tjelesna vježba i dosljedno primjenjivana u svakodnevnom životu, možemo govoriti o uspostavljanju visoke razine kulture življenja, što je osnovna filozofija – misao vodilja, usmjerena ka vraćanju današnjeg čovjeka iskonskom načinu života.

Jedan od čestih stereotipa u našem društvu jest da smo mi sportska nacija. Međutim, taj stereotip, zasnovan na vrhunskim uspjesima proporcionalno vrlo malog broja sportaša, nije baš sasvim točan i prikriva pravo stanje u naciji.

*Osvojeno mjesto u svijetu prema broju medalja po stanovniku  
na ljetnim OI od 1998.–2004. g.*

Olimpijske igre	Mjesto
Atlanta	34
Sydney	43
Atena	16

Ukupno gledano Hrvatska je od 1992. godine, uključujući ljetne i zimske OI, po broju medalja osvojenih po stanovniku, 23. zemlja. Uzimajući u obzir samo osvojene medalje, Hrvatska je na svim OI od osamostaljenja do posljednjih ZOI, 53. zemlja svih vremena. Na posljednjoj ljetnoj Olimpijadi u Pekingu po broju osvojenih medalja Hrvatska je zauzela 57. mjesto. Obzirom na infrastrukturne i financijske uvjete u Ateni, gdje je Hrvatska imala najuspješnije igre, po toj ljestvici (prema GDP-u) Hrvatska je bila 23. zemlja. Ispred nas bile su zemlje poput Bahama, Australije, Kube, Estonije, Slovenije, Jamajke, Latvije, Mađarske, Bugarske, Bjelorusije, Grčke, Danske, Armenije, Moldavije, Kazahstana, Namibije. Navedene zemlje rijetko ćemo okarakterizirati kao »izrazito sportske«, a neke su i daleko nerazvijenije od Hrvatske.<sup>5</sup>

\*

Kinkela, D., Donlić, V., Moretti, V. (2008). Cjeloživotno tjelesno vježbanje za održivi razvoj, Zbornik radova Međunarodne konferencije: Cjeloživotno učenje za održivi razvoj, Plitvice.

3

Odisej. Biz Portal, »Nematerijalni luksuz važniji od raskoši«, <http://www.odisej.biz/revija/clanak.asp?id=4431>.

4

Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1994.), str. 449: »Kako drugačije tumačiti činjenicu da se čitav odgojno-obrazovni sustav obraća mozgu, a ne čovjeku. Vrednuje se ono što je netko uspio zapamtiti za neku

ocjenu, a ne npr. i stupanj zdravlja (osnovni indikatori stupnja razvoja nekih osobina i sposobnosti: odstupanje u mišićnoj i balastnoj masi, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima). Porast broja tzv. dobrih učenika povezan je i s povećanjem broja aktualnih ili potencijalno nesposobnih i bolesnih. Zbog svih navedenih činjenica začuđuje stav prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi uopće, posebice u školstvu gdje se ponekad taj predmet smatra suvišnim.«

5

Tomislav Pacak, »Hrvatska sportska zemlja?«, <http://www.sportnet.hr/Vijest.aspx?ID=363314>.

Na osnovu iznijetih podataka, postavlja se pitanje za razmišljanje: je li dojam i rašireno mišljenje u Hrvatskoj da je to sportska zemlja u stvari kompenzacija za nedostatak bavljenja sportom i sportskom rekreacijom većine stanovništva, ili se smatra praćenje sportskih događanja drugih, kroz medije, sportske klubionice i sl., sastavnim dijelom epiteta »sportske nacije«...?

### Filozofsko opravdanje tjelesnog vježbanja

U praktičnom kontekstu *opravdanje X-a jest davanje razloga da se čini X*. Stoga opravdanje tjelesnog vježbanja jest davanje razloga za tjelesno vježbanje. Razlozi za bavljenje *vrhunskim sportom* i razlozi za bavljenje *rekreativnim sportom* dijelom se podudaraju a dijelom razlikuju, to mogu biti isti razlozi ali drugačije rangirani. U ovom radu prvenstveno ćemo razmatrati razloge za bavljenje rekreativnim sportom, to jest redovitim tjelesnim vježbanjem velikog broja ljudi. Razloge za bavljenje vrhunskim sportom razmotrit ćemo samo uzgredno. Nadalje, prvenstveno ćemo razmatrati *razloge* za tjelesno vježbanje a  *motive* ćemo razmotriti uzgredno. Razlozi su normativna kategorija a motivi deskriptivna, to znači da su *razlozi* ono što bi nas trebalo pokretati na djelovanje, dok su  *motivi* ono što nas *de facto* pokreće na djelovanje. Stoga se u ovom radu prvenstveno bavimo razlozima zbog kojih bi ljudi trebali biti tjelesno aktivni a tek sporedno motivima zbog kojih jesu tjelesno aktivni. U idealnom slučaju razlozi i motivi se podudaraju, no nažalost često dolazi do osjetnih odstupanja. Na primjer, može se reći da postizanje dobrog izgleda predstavlja motiv za tjelesno vježbanje u daleko većoj mjeri nego što bi trebalo biti. Isto tako, roditelji su često motivirani željom da im dijete bude vrhunski sportaš, no to ne bi trebao biti razlog da se dijete bavi sportom. Nadalje, prihvaćamo plauzibilnu pretpostavku da *vrijednost* neke aktivnosti jest *razlog* za bavljenje tom aktivnošću. Stoga *razmatranje vrijednosti* tjelesnog vježbanja naprosto jest *razmatranje razloga* za tjelesno vježbanje.<sup>6</sup>

Bavljenje nekom aktivnošću može imati *instrumentalnu* i/ili *intrinzičnu* vrijednost, to znači da bavljenje tom aktivnošću može biti dobro zbog nečeg drugog ili zbog same sebe. Stoga ćemo razmotriti instrumentalne i intrinzične vrijednosti tjelesnog vježbanja. Iako instrumentalna vrijednost neke aktivnosti može biti važnija od intrinzične, i zbog toga predstavljati jači razlog za bavljenje tom aktivnošću, u filozofskoj analizi zanimljivije je razmatranje intrinzičnih vrijednosti. Prvo ćemo razmotriti instrumentalne razloge za tjelesno vježbanje.

Tjelesnim vježbanjem postiže se i održava *zdravlje*. To je najjači ili svakako vrlo jaki razlog za bavljenje rekreacijom i sportom te za održavanje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima, školama i fakultetima. Postizanje i održavanje zdravlja i tjelesne kondicije trebalo bi biti prioritet, kako za pojedinca tako i za rukovodstvo države ili lokalne zajednice koje može poticati različite aktivnosti. U tom svom aspektu, rekreativni sport predstavlja *sredstvo* za postizanje zdravlja, dakle, njegova je vrijednost *instrumentalna*. Pored toga, smatramo da je tjelesno vježbanje *dobar način* postizanja i održavanja zdravlja. To znači da tjelesno vježbanje vrednujemo i kao *dobro sredstvo* za postizanje zadanog cilja. Dakle, vrijednost tjelesnog vježbanja nije samo u vrijednosti cilja do kojeg dovodi već i u tome što predstavlja dobro sredstvo za postizanje zadanog cilja.

Pored postizanja i održavanja zdravlja, bavljenje rekreacijom i sportom ima i neke druge instrumentalne vrijednosti, na primjer, dovodi do *dobrog izgleda*. Smatramo da je postizanje dobrog izgleda sasvim legitiman ali ne posebno

važan razlog za bavljenje navedenim aktivnostima. Općenito je zanimljivo pitanje zašto se dobar izgled smatra nečim poželjnim. Može imati intrinzičnu estetsku vrijednost ali je vjerojatno u najvećoj mjeri poželjan kao *indikator* ili *simptom* funkcionalne sposobnosti i zdravlja organizma.

Sport može dovesti do *zarade*, no to vrijedi samo za vrhunski profesionalni sport a ta tema nije prioritet u ovom radu. Sport može dovesti do *promocije zemlje u svijetu*, to je sasvim legitiman razlog no isto tako vrijedi samo za vrhunski sport.

Sport i sportska rekreacija omogućuju *druženje*, to je sigurno jedna od vrijednosti bavljenja sportom i sportskom rekreacijom a često može biti jedan od motiva za bavljenje istim. Ovo prvenstveno vrijedi za ekipne sportove, ali i za individualne u mjeri u kojoj se odvijaju u klubovima. Jasno, sport i sportska rekreacija nisu jedini načini okupljanja ljudi te u tom svom aspektu predstavlja samo jedno od mogućih sredstava za postizanje cilja. Druženje sigurno ima vrijednost po sebi, no vrijednost druženja ovisi i o vrijednosti aktivnosti oko koje su se ljudi okupili, postoje dobri i manje dobri razlozi za druženje. Stoga je sport ne samo aktivnost koja dovodi do okupljanja nego i aktivnost koja je *vrijedna okupljanja*.

Iako postizanje i održavanje zdravlja jest najjači razlog za bavljenje rekreacijom i sportom, to nije jedini razlog. *I kada rekreativni sport ne bi dovodio do zdravlja i dalje bi imao vrijednost*, ljudi bi i dalje imali razloga da se njime bave; kada rekreativno bavljenje sportom ne bi ni poboljšavalo ni pogoršavalo zdravstveno stanje, i dalje bismo imali razloga da se bavimo tom aktivnošću.<sup>7</sup> To pokazuje da vrijednost rekreacije i sporta nije čisto instrumentalna, dakle da se ne svodi samo na postizanje i održavanje zdravlja, već i da ima *intrinzičnu* vrijednost. Imamo osjećaj da bi čovjek koji bi se rekreativno bavio sportom *samo zato* što mu je to preporučio liječnik propustio nešto bitno u toj aktivnosti. Bavljenje sportom, čak i rekreativno, ima neki element koji ga čini bitno različitim od fizikalne terapije, korektivne gimnastike ili kineziterapije općenito. Možda bi se moglo tvrditi da su fizikalna terapija i kineziterapija *kurativne*, dok je rekreativni sport *preventivan*, no imamo dojam da se razlika između ta dva oblika tjelesnog vježbanja ne svodi samo na položaj u vremenu u odnosu na ozljedu, imamo dojam da se ne radi samo o tome da li tjelesno vježbanje dolazi prije ili poslije ozljede ili bolesti. Vrijednost tjelesnog vježbanja ne svodi se samo na prevenciju i terapiju zdravlja već ima i intrinzičnu vrijednost.

Jedan od zanimljivih aspekata sporta je *postizanje rezultata*, natjecanje i izazov. Olimpijski slogan *Citius, altius, fortius* smatra se samorazumljivim, no zapravo je prilično nejasno u čemu je vrijednost bržeg, višeg i jačeg. Postizanje rezultata možda nije bitan element sporta ali je sigurno vrlo važan element. Pobjeda nije važna samo u vrhunskom i profesionalnom sportu, i

6

Ovdje nećemo ulaziti u takozvani *buck passing account of value* kojega su razvili Rawls i Scanlon. Dakle, nećemo ulaziti u općenito pitanje o tome što dolazi prvo i što ovisi o čemu, vrijednosti o razlozima ili razlozi o vrijednostima.

7

Ovo je varijanta Mooreovog testa izolacije. Vrlo je zanimljivo pitanje je li uopće zamislivo da tjelesno vježbanje ne dovodi do zdravlja. Naime, budući da tjelesno vježbanje po svojoj

biti jest realizacija funkcija organizma i budući da je realizacija funkcija bitni dio zdravlja, moglo bi se tvrditi da je tjelesno vježbanje nešto što po svojoj biti vodi do zdravlja te da je zbog toga nezamislivo da tjelesno vježbanje ne dovodi do zdravlja.

8

Težnja ka pobjedi konstitutivna je za svako natjecanje; natjecanje naprosto nije natjecanje ako natjecatelji ne nastoje pobijediti.

rekreativcima je često itekako stalo do pobjede. Truizam je da je dobro pobijediti a loše izgubiti. Često se govori o »slasti pobjede« i »gorčini poraza«. To je uvijek tako čak i kada pobjeda ničemu ne služi, a to pokazuje da se radi o intrinzičnoj vrijednosti.<sup>8</sup>

Jasno, izazov treba biti *relativan* u odnosu na sposobnosti sportaša, dob, intenzitet treniranja itd. No želja za pobjedom je integralni dio olimpijskog finala isto kao i lokalne prijateljske utakmice. Zadavanje i postizanje cilja integralni je dio skoro svake sportske aktivnosti, bilo to postizanje olimpijske norme, ulazak u finale državnog prvenstva ili penjanje na Sljeme. Rekreativac može imati cilj podići 100 kg na benchu ili trčati 1 km ispod 3 minute isto kao što vrhunski sportaš može imati za cilj ulazak u državnu reprezentaciju ili osvajanje medalje na svjetskom prvenstvu. Postizanje rezultata može biti motiv i razlog na dva načina: *u odnosu na druge* i *u odnosu na sebe*. Dakle, možemo nastojati da budemo bolji od drugih, a možemo nastojati da budemo bolji nego što smo bili prije 6 mjeseci. Oba su elementa integralni dio vrhunskog bavljenja sportom a često i rekreativnog. Vrlo je zanimljivo pitanje koji je element važniji. Što je bolje, trčati 10 km za 40 min gdje drugi trče za 45 ili trčati za 30 gdje drugi trče za 28? Drugim riječima, pitanje je koji rezultat više vrijedi, apsolutni ili relativni?

Savladavanje izazova dovodi nas do opće karakteristike svake ljudske aktivnosti, to je *težnja prema usavršavanju*. Prirodno je da što god radimo nastojimo raditi dobro. Ako ono što radimo ne nastojimo raditi dobro, onda nije baš sasvim jasno ni zašto uopće to radimo. Čak i stvari koje radimo samo za plaću, kad ih već radimo prirodno je da ih nastojimo napraviti što je moguće bolje. To vrijedi za sve ljudske aktivnosti: asfaltiranje ulice, operiranje srca, pokretanje velike vojne operacije, slikanje, pjevanje, igranje nogometa, veslanje itd. Rawls je to nazvao *aristotelovski princip*: ljudi uživaju u realizaciji svojih (urođenih ili stečenih) sposobnosti i taj je užitek to veći što se sposobnost više realizira.<sup>9</sup> Ovo je motivacijski, psihološki princip ali je toliko duboko usađen u ljudskoj prirodi da možemo reći da *svatko ima razlog da realizira i usavršava svoje sposobnosti*. Prirodno je da onaj koji ima oči želi gledati; da onaj koji ima noge želi hodati i trčati; da onaj koji može plivati želi plivati; da se onaj koji se može boriti želi boriti; itd. *Stoga možemo ustvrditi da je bavljenje sportom, bilo vrhunskim bilo rekreativnim, i tjelesno vježbanje općenito dobro zato što omogućava realiziranje i usavršavanje prirodnih sposobnosti*.

P1: Ako imamo sposobnost X, trebamo ju koristiti.

P2: Ma što činili, to što činimo trebamo činiti što je moguće bolje.

K: Dakle, trebamo razvijati i usavršavati sposobnost X.

Jasno, težnja za usavršavanjem treba biti relativna u odnosu na sposobnost, uvjete treniranja, dob itd. Stariji sportaši ponekad su frustrirani jer s vremenom postižu sve lošije rezultate. No njihova je frustracija *neopravdana* jer su zanemarili činjenicu da sposobnosti s godinama slabe. Posjedovanje sposobnosti je nešto što je po sebi dobro, stoga svatko ima razloga razvijati i usavršavati svoje sposobnosti.

Po sebi je bolje znati infimitezimalni račun nego ne znati.

Po sebi je bolje znati svirati Mondschein sonatu nego ne znati.

Po sebi je bolje moći pretrčati 10 km nego ne moći.

Po sebi je bolje moći podići 100 kg u benchu nego ne moći.



Budući da čovjek ima niz sposobnosti, kako umskih tako i tjelesnih, te sposobnosti treba razvijati *ravnomjerno*. Biti neobrazovani vrhunski sportaš jednako je loše kao i biti tjelesno potpuno neaktivni vrhunski intelektualac. Štoviše, ne samo da je jednako loše, nego je loše upravo na istoj osnovi – *narušavanju sklada osobe*. Potpuna osoba je osoba koja je u potpunosti i ravnomjerno razvila sve svoje sposobnosti, kako intelektualne, emocionalne, društvene tako i tjelesne.<sup>10</sup> Stoga neobrazovan čovjek nije potpuna osoba isto kao što ni tjelesno neaktivan čovjek nije potpuna osoba. Zbog toga svatko ima razloga realizirati i usavršavati sve svoje sposobnosti, kako umne tako i tjelesne. Zapuštanje neke skupine svojih sposobnosti predstavlja narušavanje cjelovitosti čovjeka. Čovjek koji zapostavi neku skupinu svojih sposobnosti naprosto nije *cjelovit čovjek*. On je krnji čovjek. Njemu nešto nedostaje.

Težnja prema realizaciji i usavršavanju sposobnosti dovodi nas do *deontološkog okvira* za vrednovanje aktivnosti. Poznata je tradicionalna podjela dužnosti na *dužnosti prema sebi* i *dužnosti prema drugima*. Održavanje i usavršavanje vlastitih sposobnosti jedna je od osnovnih dužnosti prema sebi, koja sigurno uključuje održavanje i usavršavanje vlastitih *tjelesnih* sposobnosti. Stoga one koji se ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću trebamo kritizirati zato što ne izvršavaju dužnost koju imaju prema samima sebi. Upravo je to ono što imamo na umu kada za nekoga kažemo da se zapustio.

*Aretički okvir* posebno je prikladan za opravdanje tjelesnog vježbanja.<sup>11</sup> Pored moralnih i intelektualnih vrlina treba govoriti i o *tjelesnim vrlinama*. Snaga, brzina, izdržljivost itd., predstavljaju vrline; dok slabost, sporost, brzo zamaranje itd., predstavljaju mane. Isto kao i u slučaju intelektualnih i moralnih vrlina, trebamo razvijati tjelesne vrline te ispravljati tjelesne mane.

Na koncu, čest razlog za bilo što, pa tako i za bavljenje sportom i rekreacijom jest: *Zato što to volim!* Niz rekreativnih sportaša tvrdi da se nakon treninga naprosto *osjeća bolje*. Tjelesni napor je *prirodna potreba* organizma te je stoga jasno da se čovjek osjeća bolje nakon što zadovolji svoju prirodnu potrebu. Kineziolozi govore o »iskonskoj biotičkoj potrebi za kretanjem«. Na koncu, riječ 'rekreacija' etimološki znači *ponovno stvaranje* te svoj puni smisao ima upravo kod onih koji se nakon rekreacije osjećaju »kao preporođeni«. Unutar utilitarističkog okvira opravdano je *sve ono što dovodi do sreće* upravo zato što dovodi do sreće. Stoga je u tom smislu bavljenje sportom i sportskom rekreacijom opravdano zato što dovodi do sreće i u mjeri u kojoj dovodi do sreće. A svatko tko se bavio sportom i tko poznaje sportaše zna da je ta mjera izuzetno visoka. Koliko god utilitarističko opravdanje bilo jako i koliko god sreća bila prirodan kandidat za najviše dobro, smatramo da analiza vrijednosti bavljenja sportom i sportskom rekreacijom tu ne završava. Naime, aktivnosti koje dovode ili ne dovode do sreće možemo vrednovati kao aktivnosti koje

9

John Rawls, *A Theory of Justice*, Harvard University Press, 1999. (1971), str. 374.

10

Kane, J. E. (1984.), *Psihologija i sport*, str. 67: »Različiti tipovi razvoja – tjelesni, intelektualni, emocionalni i društveni – nisu jednostavno 'skup' nezavisnih dijelova, već među njima postoji 'organsko jedinstvo'... za njega vrijedi tvrdnja da su organizirani tako da čine 'cjelinu' koja je više od zbroja dijelova koji je čine.« Starom izrekom »U zdravom tijelu zdrav duh!« ne tvrdi se samo postojanje

korelacije između tjelesnog i duševnog zdravlja već ju se može shvatiti i u jačem smislu da u nezdravom tijelu zdrav duh naprosto nije moguć. Smatramo da izreku prvenstveno treba shvatiti u smislu da se u cjelini u kojoj neki dio nije razvijen ne mogu razviti ni ostali dijelovi.

11

Aristotelijanski okvir izgleda posebno primjeren za opravdanje tjelesnog vježbanja prvenstveno zbog ideje *telosa* – ideje da organi i sposobnosti imaju funkciju ili svrhu.

*bi trebale dovoditi do sreće* ili kao aktivnosti koje *ne bi smjele dovoditi do sreće*. Budući da potreba za korištenjem i usavršavanjem tjelesnih sposobnosti pripada u samu bit čovjeka, tjelesno vježbanje nije samo nešto što dovodi do sreće već i nešto što bi trebalo dovoditi do sreće. Zbog toga trebamo biti zabrinuti za one koje bavljenje sportom i rekreacijom ne dovodi do sreće jer je bavljenje sportom i rekreacijom nešto što bi ih trebalo činiti sretnima. Sreća do koje dovodi bavljenje tjelesnom aktivnošću sigurno je nešto što sportu i rekreaciji daje dodatnu vrijednost, ali, najjednostavnije rečeno, *nije tjelesno vježbanje dobro zato što nas čini sretnima nego nas čini sretnima jer je dobro*. A dobro je zato što ono jest realizacija i usavršavanje sposobnosti koje pripadaju našoj bitnoj prirodi.

### Što učiniti?

Uspješan stav prepoznat ćemo ako je njegova primjena prisutna u svakodnevnom životu čovjeka, a u suprotnom on će ostati prazna fraza. Cjeloživotno tjelesno vježbanje imat će svoju svrhu ukoliko bude sastavni dio cjeloživotnog učenja o potrebi za kretanjem u uvjetima hipokinezije. Razmišljanje da je tjelesna aktivnost namijenjena samo za nekog drugog, u današnjim uvjetima življenja nema odgovarajuće uporište u filozofiji slobodnog vremena i sporta. Promatranje sportskih događanja i ulaganje u sport i sportske objekte, samo s ciljem postizanja sportskog rezultata neće nadomjestiti biotičku potrebu većine stanovništva za tjelesnom aktivnošću. Iskonska čovjekova potreba za kretanjem ne može i ne smije biti u podređenom položaju u odnosu na bilo koju drugu ljudsku aktivnost.

Stoga je potrebno daleko više ulagati u izgradnju sportskih objekata za masovnu tjelesnu aktivnost pučanstva, počevši od školskih dvorana, te omogućavanja svakodnevne tjelesne aktivnosti djece i omladine. Navike redovitog tjelesnog vježbanja treba stvoriti u mladosti, jer očito dosadašnja dva sata tjedno nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, nisu dovoljna za razvijanje istih. Treba izgraditi dovoljan broj biciklističkih i trim staza, bazena za građanstvo, šetnica, otvorenih igrališta itd. Također je potrebno uvoditi u Nacionalne programe redovitu tjelesnu aktivnost koja će biti prilagođena svim građanima različitih uzrasta i sposobnosti. To podrazumijeva da se i u program Cjeloživotnog učenja tjelesno vježbanje uvrsti kao njegov sastavni dio. Propaganda putem medija treba biti učinkovitija i usmjerena na potrebu bavljenja tjelesnim vježbanjem i zdravog načina života široke mase ljudi, a ne prvenstveno usmjerena na postizanje sportskih rezultata, te stvaranjem krivog dojma o većem značaju natjecateljskog sporta u odnosu na masovno tjelesno vježbanje većine stanovništva. Protivno tome, hvalisanje o vlastitoj velikoj sportskoj naciji u situaciji kad je ona pretežito nedovoljno tjelesno aktivna, bit će ništa drugo nego »paravan« s kojim će se navedeni problem kompenzirati.

Redovita primjena tjelesnog vježbanja pojedinca može imati instrumentalnu ili intrinzičnu vrijednost. Iako instrumentalna vrijednost može biti važnija, ne možemo zanemariti niti intrinzičnu vrijednost ukoliko ona pokreće većinu stanovništva na tjelesno vježbanje, a da se pri tom postižu pozitivne antropološke transformacije kod svakog pojedinca. Stoga treba promicati te vrijednosti jer su one razlozi za masovno tjelesno vježbanje pod optimalnim tjelesnim opterećenjem.

Samo čovjek koji ima pozitivno razvijen stav o potrebi redovite tjelesne vježbe, te ga primjenjuje u stvarnosti, paralelno sa stjecanjem intelektualnih znanja i vještina, te ostalih osobina potrebnih za njegov prosperitet, bit će u potpunosti izgrađen ličnost.

## Literatura

Andrijašević, M. (2008). Stanje i perspektiva razvoja u području sportske rekreacije, Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Hrvatske (str. 59–65), Poreč.

Aristotel. Nikomahova etika, Liber, Zagreb, 1982.

Bartoluci M., Škorić, S. (2008). Uloga menadžmenta u sportskoj rekreaciji, Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (str. 464–469), Poreč.

Beck, R. (2003). Motivacija – teorije i načela, Naklada Slap, Jastrebarsko.

Cox, R. (2005). Psihologija sporta: koncepti primjene, Naklada Slap, Jastrebarsko.

Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1994). Civilizacijski trendovi i biotički opstanak čovjeka, Napredak, Vol. 135, br.4, (str. 447–451), Zagreb.

Findak, V., Neljak, B. (2008). Stanje i perspektiva razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Glavni referat 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, u Zborniku (str. 16–27), Poreč.

Heimer, S. (2003). Promicanje zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti u Republici Hrvatskoj. Sport za sve, Glasnik Hrvatskog saveza sportske rekreacije 35; 3–4.

<http://sr.wikipedia.org/sr-el/filozofija>.

<http://www.belupo.hr/Default.aspx?sid=6467>: Prim. mr. sc. Vlasta Hrabak-Žerjavić, dr. med., voditeljica Službe za epidemiologiju kroničnih masovnih bolesti Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Zagreb.

<http://www.dsz.hr-Hrv-links-Statistics-Statistics.uri>.

<http://www.ehnheart.org/files/statistics%202005-092711A.pdf>.

[http://www.hzjz.hr/publikacije/Zdravstveni\\_pokazatelji\\_u\\_Sisacko\\_moslav\\_z.pdf](http://www.hzjz.hr/publikacije/Zdravstveni_pokazatelji_u_Sisacko_moslav_z.pdf).

[http://www.who.int/whosis/data/Search.jsp?indicators=\[Indicator\].\[SDEC\].Members](http://www.who.int/whosis/data/Search.jsp?indicators=[Indicator].[SDEC].Members).

Kane, J. E. (1984). Psihologija i sport, Nolit, prema originalu: Psychological aspects of physical Education and sport, Routledge and Kegan Paul, London 1972.

Kinkela, D., Đonlić, V., Moretti, V. (2008). Cjeloživotno tjelesno vježbanje za održivi razvoj, Zbornik radova Međunarodne konferencije: Cjeloživotno učenje za održivi razvoj, Plitvice.

Kinkela, D., Đonlić, V., Moretti, V. (2008). Stanje i perspektive razvoja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetima Sveučilišta u Rijeci, Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč.

Moore, G. E.: *Principia Ethica*, Cambridge University Press, 2000. (prvo izdanje 1903.)

Rawls, J.: *A Theory of Justice*, Harvard University Press, 1999. (1971).

Scanlon, T. M.: *What We Owe to Each Other*, Harvard University Press, 1998.

**Boran Berčić, Veno Donlić**

**Physical Activity in Contemporary Living Conditions**

**Abstract**

*It is an undeniable fact that nowadays people are insufficient physically active. Since physical activity is human biotic need, society as a whole, just as each individual should take care about his/her physical condition. Physical activity has indispensable instrumental value because it is the best means for achieving and maintaining health. Besides, physical activity has intrinsic value because it enables people to exercise and develop their motoric skills and achievements. We believe that physically inactive life is incomplete life and that therefore everybody has a reason for regular physical activity.*

**Key words**

physical activity, sport, intrinsic and instrumental values, reasons, capacity, development