

REKREATIVNO VEŽBANJE SA TERETOM ŽENSKJE POPULACIJE

Mikalački Milena¹, Čokorilo Nebojša¹, Korovljević Darinka¹

¹Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad

Stiče se utisak da su se rekreativne aktivnosti preselile u fitness centre, gde se vežbaju fitness i razne vrste aerobika. Velika prednost fitness klubova u odnosu na ostale vidove vežbanja je u nekoliko bitnih faktora:

1. vremenski (možemo da dođemo kad hoćemo i ostanemo koliko hoćemo).
2. socijalni (možemo doći sami i imati društvo).
3. stručnost (stručna lica koja uvek možemo konsultovati).
4. komfor (klubovi su većinom kvalitetno opremljeni i prijatno je vežbati u njima).

Za pojam fitness ne postoji odgovarajući termin koji bi ga preveo na srpski jezik, nego se za prevođenje koristi više reči i objašnjenja. Primer interesantnog i sveukupnog objašnjenja je sledeći:

Termin FITNESS sadrži predstavu o čoveku dobro prilagođenom savremenom načinu života. Ovakva definicija ima svoj koren još u Antičkoj Grčkoj, kada je važila predstava o psiho - fizičkom jedinstvu nazvanom "kalokagatija", što u slobodnom prevodu znači jedinstvo duha i tela (Mitić, 2001). [2]

Iz ovog primera vidimo koliko je bitno dobro zdravstveno stanje. U modernom svetu oko 80% populacije je fizički neaktivno i kao takvo predstavlja plodno tlo za sve vrste bolesti. U fitnessu, a pogotovo u još širem pokretu koji se naziva VELNES (ljudsko blagostanje kome treba težiti), zdravlje je na prvom mestu. Zdravlje treba posmatrati u širem smislu, a ne samo kao odsustvo bolesti. Zdravlje predstavlja sposobnost da se na adekvatan način odgovori na mnogobrojne izazove svakodnevnog života i uslov je pune realizacije životnih potencijala.

U fitness centrima kao da je došlo do podele aktivnosti - muškarci vežbaju sa tegovima, a žene vežbaju aerobik. Tu naravno ima odstupanja, mada je veći broj žena koje vežbaju sa teretom nego muškaraca koji vežbaju aerobik. Za nas je interesantno zašto žene u većoj meri ne koriste vežbanje sa teretom. Za aerobik, za koji se radije odlučuju, potrebno je imati osećaj za ritam, muziku i koordinaciju pokreta, što znači da moraju imati određene sposobnosti da bi vežbale, a one koje nemaju - otpadaju na početku. Međutim, prostor za vežbanje sa teretom, popularno nazvan "teretana", žene doživljavaju kao mušku teritoriju, prostor prilagođen njima. Takođe su u strahu da će vežbanjem izgubiti svoju ženstvenost u vidu dobijanja povećanog obima mišića. Jednom rečju, plaše se kontra efekata od onih koje očekuju fizičkim vežbanjem. Razlog za to je svakako i u nedovoljnoj ispitivosti i zanemarivanju ovog problema. Vežbanje u teretani se rezerviša za mušku populaciju i svi programi i vrste treninga prilagođavaju se njima. Potrebno je izbeći "slepo" kopiranje treninga napravljenih isključivo za muškarce na žene.

Primena tegova i trenažera u treningu sile kod žena može uspešno da se koristi i da se postižu zadovoljavajući rezultati, ali svakako punu pažnju treba posvetiti odabiru vežbi i sprava za vežbanje.

U fiziologiji se susrećemo sa mnogim istraživanjima vezanim za delovanje hormona na telesnu kompoziciju čoveka. Posebno nas interesuju polni hormoni i to razlika između muških i ženskih hormona, a naročito specifičnosti u smislu delovanja polnih hormona na masno tkivo i mišićnu masu.

Muški polni hormon (testosteron) ima anaboličke efekte, a to je važno u sportu. Zahvaljujući tom hormonu muškarci su "jači pol" jer on deluje na povećanje mišićne mase. Znači da muškarci zahvaljujući tom hormonu imaju povećanu mišićnu masu u odnosu na žene.

Muški polni hormon (testosteron) povećava više (čak za 30%) bazalni metabolizam nego ženski polni hormon. Kod žena je i inače manji bazalni metabolizam jer one imaju veći procenat masnog tkiva od muškarca. Kada se telesna masa svede na vrednost bez masnog tkiva ta razlika se gubi (Nikolić, 1995).

Smanjenjem masnog tkiva i automatski povećanjem procenta mišićne mase, povećava se i bazalni metabolizam tako da bi za efekat imali "prirodne sagorevače masti" u vidu povećanja mišićne mase. [1]

Većina kvantitativnih podataka odnosi se na zdravog mladog muškarca, zato što su na muškarcima izvršena gotovo sva merenja. Ipak, merenja izvršena na ženama pokazuju da za njih važe isti osnovni fiziološki principi kao i za muškarce, uz razliku u kvantitativnim vrednostima koje izazivaju razlike u veličini i sastavu tela i muški polni hormon testosteron. Opšte uzevši, većina kvantitativnih vrednosti kod žene, kao što su snaga mišića, plućna ventilacija i minutni volumen srca, a to su sve parametri direktno proporcionalni mišićnoj masi i iznose između dve trećine i tri četvrtine vrednosti izmerene kod muškarca. Sa druge strane, kad se meri u terminima snage/cm² oblasti poprečnog preseka, mišić žene može postići gotovo istu maksimalnu snagu kontrakcije kao mišić muškarca - tj. između 3 i 4 kg/cm². Zbog toga, najveći deo razlike u ukupnim svojstvima mišića leži u dodatnim procentima mišića muškog tela, izazvanih endokrinim razlikama. Hormonske razlike između muškaraca i žena sigurno su uzrok većine, a možda i svih, razlika u sportskoj sposobnosti. Testosteron, koji luče testisi, ima snažno anaboličko dejstvo što znači da izaziva deponovanje proteina svuda u telu. Ženski polni hormoni, estrogeni, verovatno, takođe doprinose razlici između žena i muškaraca u sportskoj sposobnosti, mada ne u tolikoj meri kao što to čini testosteron. Poznato je da estrogeni povećavaju deponovanje masti kod žena (Guyton, 1999). [4]

Muškarci razvijaju snagu i povećavaju mišićnu masu mnogo lakše i brže, ali u tome im umnogome pomažu gore navedeni faktori, pa zahvaljujući tome imamo muškarce prilično muskulozne u odnosu na žene. Priroda ženskih polnih hormona je da ženama, koje i onako imaju problema sa masnim tkivom, dodaju i još sklonosti ka dobijanju ekstra masnog tkiva.

Analizirali smo efekte vežbanja sa teretom na odnos masnog tkiva i mišićne mase. Pretpostavka je bila da će ispitanice podvrgnute ovakom tretmanu izgubiti više masnog tkiva nego što će dobiti mišićne mase. Tretman koji smo koristili tokom eksperimenta, bio je model vežbanja sa progresivnim opterećenjem. Kao sredstvo vežbanja u modelu korišteni su tegovi i trenažeri. Što prosto rečeno predstavlja valorizaciju efekata vežbanja žena u teretani. Posle eksperimentalnog

tretmana na merenim varijablama kožnih nabora došlo je do značajnog smanjenja masnog tkiva. Rezultati statističkih parametara na merenim varijablama pokazali su da su ispitanice tokom tromesečnog vežbanja izgubile značajnu količinu masnog tkiva. Masa tela se takođe smanjila. Postavlja se pitanje o uticaju eksperimentalnog tretmana na mišićnu masu. U uvodu smo naveli da žene izbegavaju ovaj vid vežbanja baš zbog bojazni od povećanih mišićnih obima. Utvrđeno je da se procenat mišićne mase zadržao na istom nivou.

Utvrđivanje povećanja snage ispitanica direktno se ogledalo u praćenju dinamometrije. Način na koji je testirana snaga, kako smo i ranije naveli, ukazuje da je testiranje snage prilagođeno ovakvom vidu fizičkog vežbanja korištenom u eksperimentu. Došlo je do povećanja izdržljivosti u snazi, tj. do povećane sposobnosti mišićnog, respiratornog i kardiovaskularnog sistema da izdrži rad relativne snage koji traje određeno vreme. Fleksija ruku i ekstenzija nogu, kao testirani parametri snage, pokazali su veoma dobar rezultat. Naročito dobar rezultat u povećanju izdržljivosti u snazi dobijen je kod donjih ekstremiteta. [3]

Vežbanje sa teretom smanjuje masne naslage, a povećava mišićni tonus. Pravilno raspoređene obline i držanje tela. Kod aerobika je teško primetiti rezultate nakon kratkog vremenskog perioda. DIJETE: u kratkom periodu se gubi dosta kilograma, ali se brzo vraćaju. Žene imaju sporiji metabolizam i manje mišića od muškaraca - masnoće koje pojedju se pre talože, nego što izgore u obliku energije. OPASNOST od dijetе - ne možemo smanjiti postojeću količinu masnog tkiva u organizmu prostim smanjenjem unosa masnog tkiva. Može lako doći i do smanjenja količine glatkog mišićnog tkiva što usporava metabolizam, tako da su rezultati dijetе kratkog daha. ZABLUDE: oštećenje polnih organa, teži porođaj, izostanak menstruacije. Upravo je obrnuto, podizanje tereta osigurava obrnut učinak. Porod će biti čak olakšan zbog snage i tonusa trbušnih mišića. Menstrualni ciklus može izostati kod vežbanja, ali nikada zbog podignutog tereta, već zbog pomanjkanja telesne masti u telu pod restriktivnim dijetama, kad je postotak masti ispod 10%. Povećanjem masti ciklus se normalizuje. Iako u toku života zadaje glavobolju ženama sa nagomilavanjem masnog tkiva, estrogen štiti žene od srčanih bolesti u menopauzi. Testosteron kod muškaraca deluje u suprotnom smeru. Istraživanja na životinjama su pokazala da davanjem veće količine testosterona životinje obolevaju od hroničnih bolesti češće od onih bez tog povećanja.

Istraživanjem smo pokazali da žene mogu slobodno vežbati u teretani, i na taj način zadovoljavati svoje potrebe za fizičkom aktivnošću kao i muškarci. Koliko je ova problematika interesantna, pokazuje, a i ohrabruje podatak sa sajta Ministarstva za sport. Ministarstvo je objavilo da prikuplja projekte vezane za sportsko - rekreativne aktivnosti stanovništva. Prihvaćeni projekti su dobili značajnu sumu novca za realizaciju. Objavili su da će prednost imati oni projekti koji angažuju fizički neaktivno stanovništvo, a pre svega žensku populaciju.

Literatura

- [1] Nikolić, Z. (1995). Fiziologija fizičke aktivnosti. Beograd: Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Beogradu
- [2] Mitić, D. (2001). Rekreacija. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
- [3] Vasić, G. (2004). Anaerobni prag kod vrhunskih sportista. Magistarski rad, Novi Sad: Medicinski fakultet.
- [4] Guyton, A. (1999). Medicinska fiziologija. Beograd: IŠP "Savremena administracija".