

## Problem tjelesne neaktivnosti

Pod utjecajem današnjeg užurbanog načina života, opisa posla te sedentarnih navika čovjeka životni stil izrazito se promijenio, a odraz toga vidljiv je i u smislu smanjene tjelesne aktivnosti populacije. Temeljem velikog broja istraživanja može se zaključiti kako tjelesna neaktivnost zasigurno dovodi do određenih zdravstvenih problema koji se očituju u lokomotornom, kardiovaskularnom i respiracijskom sustavu. Poteškoće lokomotornog sustava započinju još u dječjoj dobi zbog opterećivanja leđa prevelikom težinom školskih torbi, provođenjem sati sjedeći u školi i kod kuće u nepravilnim položajima. Također, sve je manji broj djece koja se odlučuju u slobodno vrijeme baviti nekom od tjelesnih aktivnosti. Sve od navedenog utječe na pojavu nepravilnog rasta i razvoja uslijed čega dolazi do sve većeg broja posturalnih problema.

Važno je spomenuti problem porasta pojave kroničnih bolesti, čiji broj eksponencijalno raste u zadnjih 50-ak godina. Podatak iz 2012. godine govori kako broj smrtnih slučajeva na godišnjoj razini iznosi 59 milijuna, a od čega su u 60% slučajeva uzrok kronične bolesti. Od svih kroničnih bolesti, najzastupljenije su kardiovaskularne bolesti i maligna oboljenja. Neki od najznačajnijih uzročnika navedenih bolesti koje je potrebno spomenuti jesu sedentarni životni stil, smanjena razina tjelesne aktivnosti, nepravilna prehrana te pretilost.

Tjelesno vježbanje pozitivno utječe na mentalno zdravlje smanjujući anksioznost, depresiju i negativno raspoloženje, a isto tako povećava samopouzdanje i pozitivno utječe na kognitivne funkcije. Također, neka istraživanja dokazuju da tjelesno vježbanje eliminira pojavu određenih simptoma poput smanjene razine samopouzdanja i socijalne povučenosti. Osim navedenog neka istraživanja sugeriraju da redovito tjelesno vježbanje može imati pozitivan utjecaj na poboljšanje kvalitete sna, suočavanje sa stresom i smanjuje osjećaj umora.

## PODACI O ZASTUPLJENOSTI TJELESNE AKTIVNOSTI

Spomenuti problemi te visoko pozicioniranje tjelesne neaktivnosti na ljestvici faktora rizika doveli su do odluke članica Svjetske zdravstvene organizacije vezane uz postizanje globalnog rješenja vezanog uz redukciju tjelesne neaktivnosti od 10% do 2025. godine. Najefikasnije i financijski najisplativije rješenje za navedene kronične probleme današnjeg društva svakako je redovita tjelesna aktivnost prepisana i kontrolirana od strane stručne osobe – kineziologa.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije smatra se da je 31% odraslih osoba starijih od 15 godina nedovoljno tjelesno aktivno (muškarci 28%, žene 34%). Takav trend prisutan je i u Republici Hrvatskoj gdje je izuzetno velik broj građana tjelesno neaktivan, unatoč brojnim dokazima i upozorenjima o rizicima tjelesne neaktivnosti. Prema rezultatima *Europske zdravstvene ankete* iz 2014./2015. godine provedene u Hrvatskoj 45,8% muškaraca ima prekomjernu tjelesnu masu u odnosu na 30,5% žena.

Prilikom utvrđivanja ukupne količine svakodnevnog hodanja utvrđeno je kako 59,6% stanovnika hoda manje od 30 minuta, a 40,4% više od 30 minuta dnevno tijekom uobičajenog dana. Zabrinjavajući je i podatak o uključenosti građana u organizirane oblike tjelesnog vježbanja. Naime, 64,8% građana ne sudjeluje ni u bilo kojem obliku dostupnih programa rekreativnog tjelesnog vježbanja. Podaci govore da samo 9,2% građana sudjeluje u nekom od oblika tjelesnog vježbanja 1-2x tjedno; 9,6% građana sudjeluje 3-5x tjedno; te 5,3% građana sudjeluje 6-7x tjedno. Prema podacima istraživanja 52,9% ispitanika vježba manje od 60 minuta, 24,3% između 60 i 150 minuta, 18% između 150 i 300 minuta i 4,7% vježba više od 300 minuta tjedno.

## **SMJERNICE ZA BAVLJENJE TJELESNOM AKTIVNOŠĆU**

S obzirom na dostupne podatke o visokoj razini tjelesne neaktivnosti, Svjetska zdravstvena organizacija kontinuirano donosi smjernice za podizanje svijesti o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću. S obzirom na navedeno, Svjetska zdravstvena organizacija promiče svakodnevnu tjelesnu aktivnost (TA) umjerenog do visokog intenziteta, s ciljem očuvanja i unaprjeđenja zdravlja te povećanja kvalitete života. U skladu s tim preporučene razine tjelesne aktivnosti su: najmanje 150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno ili najmanje 75 minuta aerobne tjelesne aktivnosti visokog intenziteta tjedno. Kroz jednu ili više kraćih aktivnosti tijekom dana može se postići cilj od 30 minuta TA dnevno, a dodatni zdravstveni učinci mogu se postići većom količinom tjelesne aktivnosti, povećanjem umjerene aerobne TA na 300 minuta tjedno ili TA visokog intenziteta na 150 minuta tjedno, kod osoba kojima to zdravstveno stanje dopušta.

Pripremili: Ivan Bon, mag.cin., Mateja Očić, mag.cin., Vedran Dukarić,  
mag.cin.,                      prof.dr.sc.                      Damir                      Knjaz