

# ZNAČAJ TJELESNOG VJEŽBANJA U OČUVANJU I UNAPREĐENJU ZDRAVLJA.



# Značaj tjelesnog vježbanja u raznim područjima ljudskog života

Sport i tjelesno vježbanje imaju važnu ulogu u svim područjima ljudskog života. Tjelesno ***vježbanje pozitivno utiče na usvajanje zdravog načina života, unapređuje zdravlje i kvalitet života. Sport je danas „medij” kojim se šire poruke mira, jednakosti i prijateljstva među ljudima. Redovno tjelesno vježbanje jedan je od ključnih faktora za zdrav život.*** Nemoguće je nabrojati sve pozitivne aspekte tjelesnog vježbanja, no bez sumnje neke od njih su: ***unapređenje zdravlja i kvaliteta života, produžuje očekivano trajanje života i smanjuje rizik za hronično nezaraznih bolesti kao što su bolesti srca i krvnih sudova, šećerna bolest, maligne bolesti i sl.***



*Prema izvještaju Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) nedovoljna tjelesna aktivnost proglašena je za samostalni riziko faktor. Ranije su takav status imali hipertenzija i gojaznost, ali praćene načina života i rada ukazalo je na hipokineziju kao samostalni riziko faktor. SZO je u nekoliko navrata upućivala svim vladama svijeta otvoreno pismo u kome je ukazivala na veliki značaj redovne tjelesne aktivnosti za ukupno zdravlje populacije. Tom prilikom definisane su i kategorije građana koje posebno ugrožene nedovoljnom tjelesnom aktivnošću i za koje bi svaka vlada, shodno ekonomskim i organizacionim potencijalima, trebalo da napravi posebnu strategiju tjelesnog vježbanja radi zdravlja.*



**Posebno ugrožene kategorije**

**građana jesu:**

***djeca***

***adolescenti***

***osobe izložene stresnim situacijama***

***osobe trećeg doba***


***osobe koje boluju od hroničnih***

***nezaraznih bolesti*** kao što su:

hipertenzija, gojaznost, dijabetes-

tip2, osteoporoza i td.





<b>Opis</b>	<b>Uzrast (godine)</b>	<b>Uloga tjelesne aktivnosti</b>
<i>Beba</i>	0 - 2	<i>Pokretljivost</i>
<i>Dijete</i>	3 - 12	<i>Pokretljivost, razvoj identiteta, samopoštovanje, rekreacija, socijalna interakcija</i>
<i>Adolescent</i>	13 - 17	<i>Razvoj identiteta</i>
<i>Mlada odrasla osoba</i>	18 - 24	<i>Samopoštovanje, rekreacija socijalna interakcija</i>
<i>Odrasla osoba</i>	25 - 44	<i>Rekreacija, samopoštovanje, socijalna interakcija, kondicija sprečavanje bolesti</i>
<i>Sredovječna osoba</i>	45 - 64	<i>Samopoštovanje, održavanje (funkcije, posla), sprečavanje bolesti</i>
<i>Starija osoba</i>	65 - 74	<i>Održavanje pokretljivosti i zdravlja, socijalna interakcija</i>
<i>Stara osoba</i>	75 - 84	<i>Pokretljivost, samostalna ishrana održavanje higijene i oblačenje, šetnja, socijalna interakcija</i>
<i>Veoma stara osoba</i>	85 +	<i>Pokretljivost, nezavisan život</i>

# ULOGA REDOVNOG TJELESNOG VJEŽBANJA U PREVENCIJI I SUZBIJANJU HRONIČNIH NEZARAZNIH BOLESTI

Mehanizam nastanka i razlozi ekspanzije hroničnih nezaraznih bolesti

*Jedan od najvažnijih riziko faktora u nastanku dijabetesa, oboljenja srca, moždanog udara i malignih tumora su svakako gojaznost i prekomjerna tjelesna težina. Tjelesna masa /težina predstavlja rezultat prostog balansa unosa i potrošnje energije.*

Potrošnja energije *odvija se na tri nivoa:*

- bazalni metabolizam,*
- fizička voljna aktivnost i*
- potrošnja vezana za proces digestije.*



## Korisni efekti tjelesne aktivnosti na hronične nezarazne bolesti

*Dozirano i kontrolisano korištenje tjelesnog vježbanja služi kao preventivno terapijska mjera koja dovodi do pozitivnih efekata na tjelesnu težinu, količinu abdominalnih masti, hiperglikemiju, insulinsku rezistenciju, hipertenziju, . . . . Ovo je najznačajnija nefarmakološka mjera u prevenciji i tretmanu riziko faktora.*

Tjelesno vježbanje povoljno djeluje u prevenciji kardiovaskularnih oboljenja kao i njihovih komplikacija. *Pod uticajem redovnog tjelesnog vježbanja usporava se srčana frekvencija, smanjuje krvni pritisak, povećava se fizički radni kapacitet i postiže brži oporavak poslije akutnih fizičkih opterećenja. Redovno tjelesno vježbanje niskog intenziteta kod bolesnika poslije akutnog infarkta miokarda poboljšava kontraktilnost miokarda i povećava funkcionalni kapacitet.*





Redovnim tjelesnim vježbanjem se ostvaruju preventivni i terapijski efekti kod više različitih oboljenja, od kojih ćemo spomenuti neka koja su najčešća:

### ***Koronarna bolest i infarkt miokarda***

***Koronarna bolest predstavljaju vodeći uzrok smrtnosti u Evropi. Održavanjem aktivnog načina života i umjerenog nivoa aerobne sposobnosti (opšte izdržljivosti), dvostruko se smanjuje mortalitet uslijed koronarne bolesti.*** Takođe, utvrđena je i jasna ***pozitivna veza obima tjelesne aktivnosti i pozitivnih efekata sa najvećim dobrobitima na zdravstveni status pri prelasku iz sedentarnog u umjereno aktivan način života.*** Redovna šetnja dovodi do ***smanjenja učestalosti kardiovaskularnih oboljenja*** (Sesso i sar., 2000). Slično, odlazak na posao pješaćenjem (Vuori i sar., 1994), vožnja bicikla do posla (Andersen i sar., 2000), zatim 4 sata rekreativnih aktivnosti nedjeljno (Wannamathée i sar., 2000), kao i minimum potrošnje 800 Kcal kroz nedjeljne aktivnosti povezani su sa smanjenim rizikom od nastanka oboljenja srca.



# Gojaznost

**Gojaznost, više nego bilo koja druga bolest, rezultat je promjena u načinu života savremenog čovjeka.** Te promjene odnose se na sve veće korišćenje motorizovanih sredstava transporta i aparata koji **manjuju tjelesno naprezanje čovjeka, sedentaran način života, kao i konzumiranje visokokalorične hrane.** Učestalost pojave gojaznosti se **utrostručila u posljednjih 20 godina**, o čemu govori podatak da je 20-25% odraslih klinički gojazno, odnosno sa indeksom tjelesne mase preko 30. Zbog toga je **gojaznost okarakterisana kao epidemija od strane Svjetske zdravstvene organizacije (SZO -WHO), a najprisutnija je u najrazvijenijim državama svijeta. Najveći razlog ovakvog stanja savremenog društva jeste tjelesna neaktivnost** (Prentice & Jebb, 1995). Nekoliko studija pokazalo je da **aktivan način života i svakodnevna tjelesna aktivnost imaju značajnu ulogu u prevenciji nastanka gojaznosti** (Di Pietro, 1999; Fogelholm i sar. 2000).





## **Dijabetes**

**Incidenca dijabetesa tipa-2 je sve učestalija i često se vezuje za istovremen porast broja gojaznih.**

**Razlog ovakvog stanja se objašnjava sedentarnim načinom života. Sa druge strane, nekoliko istraživanja pokazalo je da tjelesna aktivnost utiče na smanjenje rizika od nastanka dijabetesa tipa 2, za 33% odnosno 50% (Manson i sar. 1992). Hodanje, vožnja bicikla i umjerene dnevne aktivnosti, (npr. rad u bašti) utiču pozitivno na koncentraciju glukoze, ali intenzivnije aktivnosti, kao što su trčanje, plivanje, sportske igre više i bolje utiču na kontrolu nivoa šećera u krvi (Lynch i sar., 1996).**



## ***Maligna oboljenja***

Različiti oblici malignih oboljenja ostaju jedan od vodećih uzročnika oboljevanja i umiranja u savremenom društvu. Učešće u nekom obliku fizičkog vježbanja smanjuje rizik oboljenja od karcinoma (Thune & Furberg, 2001). ***Pokazano je da aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta imaju najviše pozitivnih efekata na pojavu karcinoma debelog crijeva*** (Lund Nilsen & Vatten, 2001), smanjujući rizik od njegovog nastanka za 40-50%. Fizička aktivnost pozitivno utiče i ***na smanjenje rizika od raka pluća, uz redukciju rizika od 40%*** (Tardon i sar., 2005).



## **Oboljenja lokomotornog aparata**

Prilikom praćenja efekata tjelesne aktivnosti ili vježbanja na oboljenja lokomotornog aparata, relativno malo se vodilo računa o bolu u lumbalnom dijelu kičme, osteoartritisu i osteoporozu. **Poznato je da su ova stanja česti uzročnici obolijevanja kod ljudi, smanjenja kvaliteta života i gubitka radne produktivnosti. Fizička aktivnost jača skeletnu muskulaturu, tetive i ligamente, a povećava i gustinu kostiju** (Warburton i sar., 2007). Takođe, tjelesno vježbanje povećava funkcionalnost lokomotornog sistema i **omogućava veću samostalnost naročito osoba treće životne dobi**. Programi vježbanja usmjereni na unapređenje mišićne **snage pomažu starijima da budu stabilniji** (Snow i sar., 2000), što **smanjuje rizik od povreda uslijed pada**. Tjelesna aktivnost predstavlja **efikasan tretman u prevenciji sindroma bola i u donjem dijelu leđa**



## ***Mentalno zdravlje***

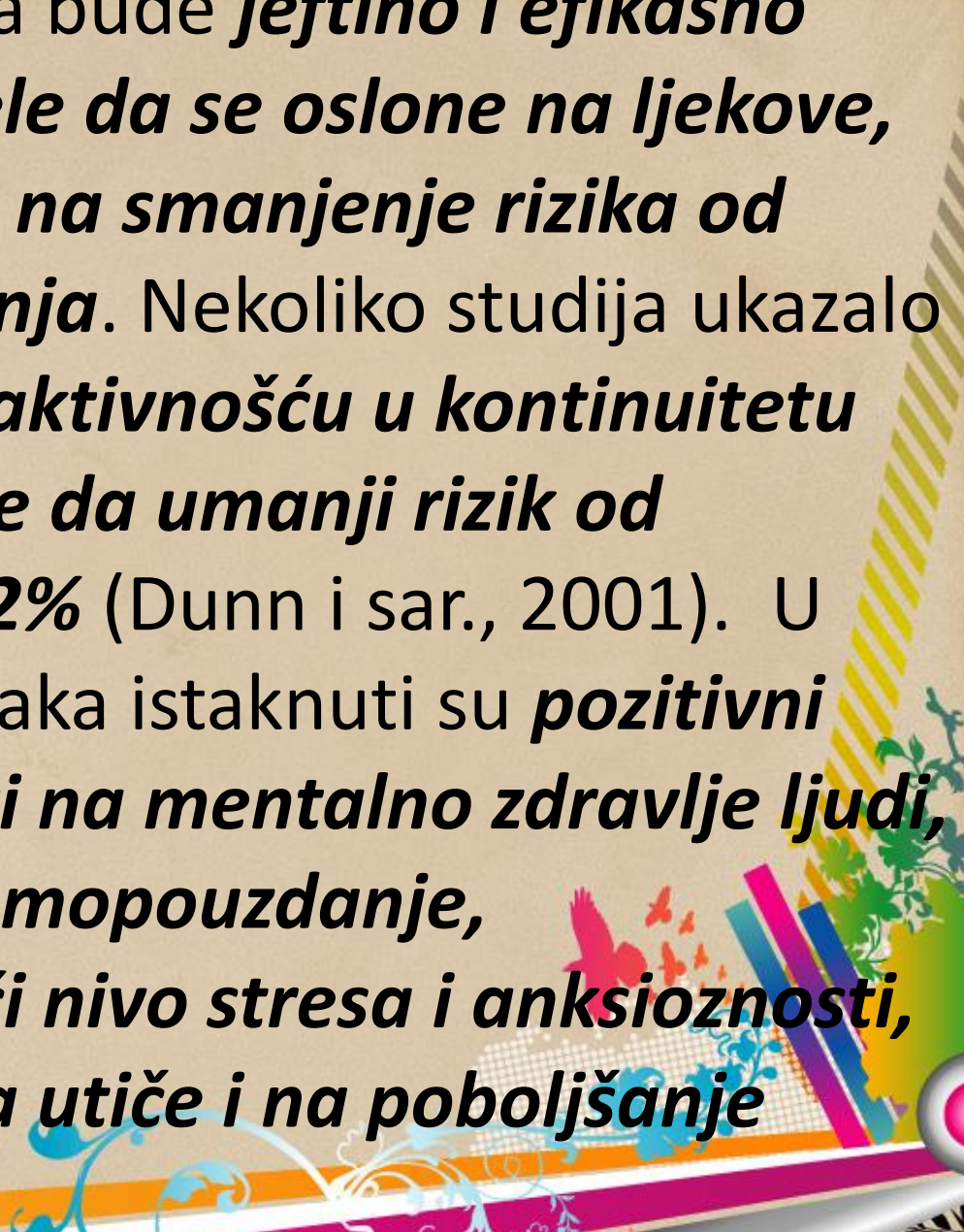
Brojne studije o efektima tjelesne aktivnosti na zdravlje ljudi, dobijeni longitudinalnim istraživanjima na velikoj populaciji, ukazale su na blagotvorne efekte vježbanja kod kardiovaskularnih bolesti, malignih oboljenja, gojaznosti i dijabetesa. Sa druge strane, ***SZO procjenjuje da će depresija, anksioznost i stres biti glavni uzročnici smanjenja kvaliteta življenja i skraćenja životnog vijeka do 2020.***

***godine.*** Zbog povećanja incidence ozbiljnih mentalnih oboljenja, postoji bojazan i od povećanja broja osoba koje pate od hroničnih ili ponavljajućih, blagih do umjerenih simptoma ovih oboljenja.

***Nekoliko dobro osmišljenih studija pokazalo je da tjelesno vježbanje može da redukuje simptome kliničke depresije (Mutrie, 2000; Lawlor & Hopker, 2001). Efikasnost tjelesne aktivnosti u redukciji mentalnih oboljenja bliska je efektima tradicionalnog tretmana – psihoterapije***



Fizička aktivnost može da bude **jeftino i efikasno rešenje za one koji ne žele da se oslone na lijekove, a ujedno pozitivno utiče na smanjenje rizika od nastanka brojnih oboljenja**. Nekoliko studija ukazalo je da bavljenje **fizičkom aktivnošću u kontinuitetu od nekoliko godina može da umanja rizik od nastanka depresije za 22%** (Dunn i sar., 2001). U nekoliko preglednih članaka istaknuti su **pozitivni efekti tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje ljudi, unapređujući njihovo samopouzdanje, raspoloženje, smanjujući nivo stresa i anksioznosti, a takođe je pokazano da utiče i na poboljšanje kvaliteta sna**







**HVALA NA PAŽNJI !**