

A photograph of three women jogging on a beach. They are captured in motion, running from left to right. The woman on the left is wearing a white tank top and white pants. The woman in the middle is wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans. The woman on the right is wearing a white t-shirt and white pants. The background shows the ocean and a sandy beach under a clear sky.

FIZIČKA NEAKTIVNOST

PREDAVAČ
MAKSIMOVIĆ RAJKA
DOM ZDRAVLJA BANJA LUKA

UVOD

- ❖ Fizička neaktivnost je zbog modernog načina života poprimila pandemijske razmjere, većina ljudi nije svjesna koliko negativno neaktivnost utiče na čovjekov organizam, tako da ona postaje problem javnog zdravlja, a ne samo pojedinca.
- ❖ Fizička neaktivnost ne privlači toliku pažnju kao ostale bolesti, pa se ovaj problem često potcjenjuje i ne vrši se adekvatna prevencija. Pod prevencijom podrazumevamo finansiranje medijskih kampanja koje bi kroz razne akcije stavile do znanja ljudskoj populaciji koliko je zaista bitno biti fizički aktivan, makar to značilo i samo pola sata žustrijeg hodanja dnevno. Kroz takve akcije možemo i motivisati ljude da upražnjavaju bilo koji vid fizičke aktivnosti

POSljedICE FIZIČKE NEAKTIVNOSTI

- ❖ Još veći zdravstveni problem predstavljaju podaci koji govore da je sve više djece i mladih osoba fizički neaktivno.
- ❖ Djeca sve više vremena provode ispred računara i televizije i tako stvaraju loše navike, i to u periodu rasta i razvoja što dovodi do ozbiljnih deformiteta, kao i problema sa gojaznošću.
- ❖ Po pojedinim istraživanjima, broj umrlih od posljedica fizičke neaktivnosti se izjednačava sa brojem umrlih od posljedica pušenja! Ovaj podatak sam za sebe govori kolika je štetnost ove loše navike.

FIZIČKA AKTIVNOST KAO PREVENCIJA MNOGIH BOLESTI

- ❖ Fizička aktivnost ima ulogu u prevenciji povišenog krvnog pritiska, dijabetesa, osteoporoze,
- ❖ ima ulogu u prevenciji nekih vrsta karcinoma
- ❖ pozitivno utiče na psihi čoveka (raspoloženje), pomaže u usporavanju gubitka pamćenja (demencije) i doprinosi oslobađanju od stresa,
- ❖ utiče na popravljavanje lipoproteinskog profila povećanjem HDL a smanjenjem LDL holesterola ,
- ❖ doprinosi smanjivanju prekomjerne tjelesne težine (prevencija gojaznosti);

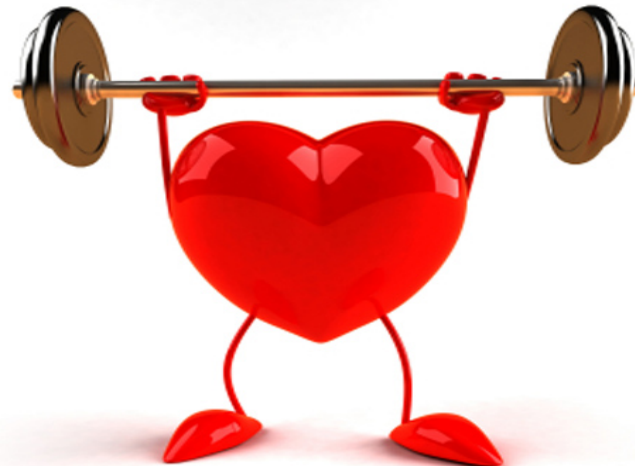
- ❖ Rekreacija i fizičko vježbanje povoljno utiču na zdravlje, tako što odlažu nastanak mnogih oboljenja i doprinose njihovom liječenju. **Ne postoji biološka i psihička funkcija organizma na koju odgovarajuća fizička aktivnost ne djeluje pozitivno.**
- ❖ **Fizička aktivnost štiti i unapređuje zdravlje**



ZNAČAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI


- ❖ **Hipertenzija**-Povišen krvni pritisak je istovremeno i faktor rizika za nastanak srčanog i moždanog udara, bolesti bubrega i za nastanak periferne ateroskleroze. Oboljelima od ove bolesti se preporučuje umjerena aerobna fizička aktivnost, ona utiče pozitivno na hipertenziju, povećava nivo HDL (dobrog) holesterola, a time je manja mogućnost nastanka kardiovaskularnih oboljenja.
- ❖ Tjelesne aktivnosti treba da budu prilagođene tjelesnom stanju oboljelog i preporučuje se 30-45min. umjerenih aerobnih aktivnosti (šetnja, vožnja bicikla) minimum 3x nedeljno.

❖ Nijedan lijek za liječenje povišenog krvnog pritiska, ma koliko uspješno bio određen, neće djelovati pozitivno - maksimalno moguće – ukoliko osoba nema potreban i doziran nivo fizičke aktivnosti uz pravilan način ishrane u životu bez duvanskog dima



- ❖ **Dijabetes ili šećerna bolest**-je hronični neizlječivi poremećaj metabolizma koji se karakteriše hiperglikemijom (povećanom količinom glukoze u krvi).
- ❖ Fizička neaktivnost uz pretjeran unos masti i rafiniranih šećera svakako doprinosi nastanku ove bolesti. Fizička aktivnost omogućava bolje iskorišćenje glukoze i time smanjuje potrebu za insulinom, i pospješuje liječenje ove bolesti i može služiti kao prevencija dijabetesa.
- ❖ Fizička aktivnost mora biti prilagođena pojedincu, i ne preporučuju se veći naponi koji dovode do većih oscilacija nivoa glukoze u krvi. Dozirana fizička aktivnost uz dijetu je nezaobilazan dio terapije oboljelih od dijabetesa.

- ❖ **Osteoporoza**-bolest kostiju u čijoj osnovi je poremećaj metabolizma kalcijuma, nastao u smislu povećanog izlaska ove mineralne materije iz kostiju. Kostiju doslovno rečeno postaju krhke i veća je mogućnost preloma. Ulogu u pojavi osteoporoze imaju i neadekvatna ishrana kao i nedostatak magnezijuma, fosfora, kalcijuma i vitamina D.
- ❖ Fizička aktivnost pospešuje ugradnju kalcijuma i minerala iz krvi u kosti, tako da prevencija ove bolesti počinje od djetinjstva. Tokom cjelog života potrebno je upražnjavati fizičku aktivnost da bi se usporio gubitak minerala iz kostiju, i da bi se spriječile eventualne povrede kostiju. Vježbe u prevenciji odnosno liječenju moraju biti pravilno dozirane.

- 
- ❖ Vježbe nižeg intenziteta su povoljnije (šetnje, plivanje, hodanje). Osobe koje boluju od osteoporoze trebalo bi da izbjegavaju trčanje, kao i vježbe koje uključuju nagle promjene pravca, ali i vježbe u kojima je veliko savijanje kičme i abdomena (npr.veslanje)
 - ❖ Kod raznih oboljenja najbitnije je vježbe prilagoditi tjelesnom stanju oboljelog i pravilno dozirati opterećenje.

Mnoga istraživanja pokazuju da vježbanje ima nevjerovatne prednosti, ne samo za fizičko zdravlje, već i za sve druge oblasti zdravlja, uključujući **mentalno, emotivno, intelektualno**, pa čak i **socijalno blagostanje**.



**Nedostatak
fizičke
aktivnosti**

Pojava
problema u
funkciji
lokomotornog
aparata i
drugih sistema

Zdravlje,
unutrašnje
zadovoljstvo,
bolja kondicija,
veći radni
kapacitet

**Fizička
aktivnost**

Osećanje
nezadovoljstva
, smanjen
radni
kapacitet

BOL

Pravilna
funkcija
lokomotornog
aparata i
drugih sistema

SAVJETI ZA FIZIČKU AKTIVNOST -

- ❖ U svakom je danu 1440 minuta, od njih planirajte 30 min. za vašu aktivnost.
- ❖ Koristite snagu nogu – pravite male pješačke izlete kako biste se kretali.
- ❖ Vježbajte dok gledate televiziju (na primjer, koristite bućice, bicikl-ergometar ili sprave za istezanje)
- ❖ Držite u automobilu ili u kancelariji par ugodne obuće za hodanje ili trčanje. Bićete spremni za aktivnost gdje god išli.
- ❖ Hodajte dok obavljate poslove.



- ❖ Hodajte, vozite bicikl, trčite, kližite, plivajte itd.u svim prikladnim prilikama
- ❖ Parkirajte automobil dalje od vašeg odredišta.
- ❖ Uđite u autobus ili siđite nekoliko stanica dalje.
- ❖ Koristite stepenice umjesto lifta ili pokretnih stepenica.
- ❖ Igrajte se s djecom ili s kućnim ljubimcima.
- ❖ Uzmite pauzu za aktivnosti – hodajte ili vježbajte za stolom umjesto cigarete ili kafe.

- ❖ S malo kreativnosti i planiranja čak i najzaposlenije osobe mogu naći vremena za svoju aktivnost.

Najčešći razlozi odraslih osoba da se ne uključe u fizičku aktivnost su:

- ❖ Nedostatak vremena za vježbanje.
- ❖ Nedostatak motivacije
- ❖ Pogled na vježbanje kao neprikladno.
- ❖ Pogled na vježbanje kao nedovoljno zabavno.
- ❖ Pogled na vježbanje kao dosadno.
- ❖ Nedostatak povjerenja u svoje sposobnosti za fizičku aktivnost.
- ❖ Strah od povrede ili nedavne povrede.
- ❖ Nedostatak sposobnosti samoorganizovanja
- ❖ Nedostatak hrabrosti, podrške društva članova porodice ili prijatelja.
- ❖ Nepostojanje prikladnih parkova, staza, pješačkih zona, biciklističkih staza

ZAKLJUČAK

- ❖ **Fizička aktivnost štiti i unapređuje zdravlje**
- ❖ **Vježbanje je najbolja stvar koju možemo da uradimo za emocionalnu, mentalnu i fizičku dobrobit, a samim tim i jedan od ključnih elemenata ličnog rasta i razvoja. Vaše tijelo i um će Vam biti zahvalni na tome.**



HVALA NA PAŽNJI !

