

## UVODNIK

Radovi sadržani u ovome posebnom broju *Arhiva za higijenu rada i toksikologiju* priopćeni su na znanstvenom simpoziju pod nazivom „Sport, tjelesna aktivnost i zdravlje“, koji je održan u Zagrebu 23. studenoga 2012. Simpozij su organizirali Razred za medicinske znanosti (Odbor za medicinu rada, sporta i zdravstvenu ekologiju) Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti i Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada u suradnji s Kineziološkim fakultetom Sveučilišta u Zagrebu i Hrvatskim društvom sportske medicine Hrvatskog liječničkog zbora.

„Bolje spriječiti, nego liječiti!“ Uzrečica je to koju dobro poznajemo i često se njome služimo u svakodnevnom životu. Unatoč tomu, međutim, veći dio studija medicine i svakodnevna praksa većine liječnika usmjerena je na dijagnosticiranje i liječenje bolesti, a tek se periferno susreću s područjem zaštite i unaprjeđenja zdravlja te prevencijom bolesti. To osobito vrijedi za suvremene kronične nezarazne bolesti (KNB) koje danas u većini zemalja čine osnovu javnozdravstvene i zdravstveno-ekonomske problematike. Dokazano je da u njihovoj etiologiji značajnu ulogu ima ponašanje ljudi, odnosno njihov stil, način života: prehrana, pušenje, alkohol, mjesto življenja, zanimanje i način rada, dohodak i sl. Redovita tjelesna aktivnost ili, s druge strane, tzv. sedentarni način života također su oblici ljudskog ponašanja za koje je utvrđeno da značajno utječu na njihovo zdravlje, kvalitetu i trajanje života.

Suvremeni način života i rada drastično je smanjio potrebu za fizičkom, tjelesnom aktivnosti. Sve duže školovanje i većina radnih mjesta danas zahtijevaju dugotrajno sjedenje uz sve veću psihičku napetost i stresove. Tehnološki napredak i elektronička industrija, osim načina rada, promijenili su i način prijevoza i provođenja slobodnoga vremena, od djetinjstva do visoke životne dobi. Umjesto nekadašnjega pješaćenja ili vožnje biciklom na posao danas se gotovo bez iznimke koristi javni prijevoz ili osobno motorno vozilo. U slobodno vrijeme ljude zaokupljaju

televizija, računalne igrice, internet i slično, čime se minimizira sudjelovanje u sportu, tjelesnoj aktivnosti te socijalnoj povezanosti.

Ljudski je organizam građen za kretanje. Oko 40 % tjelesne mase čine mišići, a brojne funkcije drugih organskih sustava koriste se za upravljanje, osiguranje i kontrolu motorike te održanje homeostaze u promijenjenim uvjetima tijekom tjelesne aktivnosti. „Funkcija održava funkciju“ (Wilhelm Roux, njemački biolog, 1850.-1924.), a nedostatna mišićna aktivnost smanjuje funkciju svih funkcionalnih i biokemijskih mehanizama povezanih s kretanjem.

Jedan od vrlo važnih čimbenika rizika u odrednicama zdravlja u nas odnosi se na prekomjernu tjelesnu težinu i pretilost. Rezultati Hrvatske zdravstvene ankete iz 2003. godine (s pretpostavkom da nije došlo do značajnijih promjena u međuvremenu) pokazali su da prekomjernu tjelesnu masu (indeks tjelesne mase, ITM  $\geq 25$  kg m<sup>-2</sup>) u Hrvatskoj ima preko 60 % muškaraca i 50 % žena u dobi iznad 18 godina života. Pretile osobe (ITM  $\geq 30$  kg m<sup>-2</sup>) čine oko 20 % odraslog stanovništva s otprilike podjednaku zastupljenošću po spolu (20,1 % u muškaraca i 20,6 % u žena). Problem prekomjerne tjelesne mase i pretilosti u značajnoj mjeri je prisutan i u djece školske dobi. Rezultati iste provedene ankete pokazali su da je ukupno 30,5 % hrvatskih građana starijih od 18 godina fizički neaktivno sa sličnom prevalencijom u muškaraca (28,1 %) i žena (31,9 %). Najniža razina tjelesne aktivnosti utvrđena je u dobnoj skupini 15-24 godine, s time da u dobi do 24 godine povećanu tjelesnu masu ima 20 % muškaraca dok se u žena značajniji porast tjelesne mase bilježi nakon 25. godine života.

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) te brojne druge međunarodne i nacionalne strukovne organizacije i znanstvene institucije prepoznaju danas tjelesnu neaktivnost kao autohtoni čimbenik rizika u razvoju različitih kroničnih nezaraznih bolesti sa značajnom prevalencijom u morbiditetu i mortalitetu. Širom

svijeta poklanja se posljednjih desetak godina izuzetna pažnja promicanju tjelesne aktivnosti radi prevencije tih bolesti. Europski ured SZO u suradnji s vodećim političkim strukturama Europske unije potiče vlade, ministarstva zdravlja i javno zdravstvene institucije zemalja članica da, uzimajući u obzir lokalne uvjete, poklone posebnu pažnju promicanju cjeloživotne tjelesne aktivnosti kao čimbeniku zdravlja. Iskustva zemalja koje su već učinile značajne korake u tom smjeru potvrđuju izuzetne pozitivne rezultate. Donositelji odluka, međutim, moraju biti svjesni da je za postizanje željenih ishoda potrebno više godina sveobuhvatnoga društvenog i stručnog djelovanja različitih relevantnih sektora u suradnji sa znanstvenim institucijama i udrugama na području zdravlja, ekologije, urbanizma, javnog i osobnog prijevoza te sporta i tjelesne aktivnosti. Sve to su razlozi koji su nas naveli da se skup "Sport, tjelesna aktivnost i zdravlje" organizira.

Uz razmatranje problema tjelesne neaktivnosti u nas odnosno potrebe da se korištenjem odgovarajućih mjera negativni trendovi zaustave i usmjere u pozitivnom smjeru, program skupa obuhvaća raspravu o najvažnijim skupinama bolesti s kojima smo suočeni te na značaj tjelesne aktivnosti u njihovoj prevenciji, a dijelom u liječenju i rehabilitaciji.

Razumije se da tjelesna aktivnost koja se provodi i preporuča mora biti pod određenim stručno-medicinskim nadzorom. Treba voditi računa o tome da oblici aktivnosti i njihov intenzitet budu prikladni kako bi se izbjegli mogući iako rijetki rizici, o čemu se također govori u dijelu izlaganja. Aktualan je i problem osiguravanja potrebnih uvjeta za organizirano održavanje preporučene odnosno nužne tjelesne aktivnosti.

Natjecateljskom sportu ovom je prilikom posvećen samo jedan prilog. Taj je dio sporta svakako specifičan i zahtijeva posebno razmatranje izvan onoga što je predmet ovoga skupa.

Zaključujući, vjerujemo da će izlaganja i rasprave na skupu pridonijeti promociji tjelesne aktivnosti poticanjem istraživanja i stjecanju teorijskih i praktičnih spoznaja te implementaciji potrebnih mjera kao dijela brige za zdravlje i kvalitetu života naših građana. Treba očekivati da će promicanje tjelesne aktivnosti u nas postati u većoj mjeri predmet zanimanja, pored ostalih, i u sustavu zdravstva, posebno u ustanovama u kojima bi zaštita i promicanje zdravlja trebali biti značajno zastupljeni.

*Gosti urednici*  
*Marko Šarić i Stjepan Heimer*