

TJELESNO VJEŽBANJE I ZDRAVLJE

Marjeta Mišigoj-Duraković i sur.



Sveučilišni udžbenik TJELESNO VJEŽBANJE I ZDRAVLJE objavljen je krajem travnja i predstavljen na zagrebačkom Sveučilištu. To je treće (drugo na hrvatskom jeziku) sadržajno znatno dopunjeno izdanje knjige. Naslov i sadržaj govore o učincima, biološkim mehanizmima i zdravstvenim preporukama za vježbanje i usmjeren je prvenstveno na područje preventivne medicine te stvara preduvjet za ostvarivanje interakcija između medicine i kineziologije i drugih područja znanosti.

Dvadeset šest autora, akademika, istraživača i sveučilišnih profesora, iz različitih institucija i područja znanosti, specijalista iz više medicinskih područja, kineziologa, psihologa i nutricionista dalo je obol i osiguralo interdisciplinarni pristup ovoj tematici. Na ukupno 560 stranica i u 14 poglavlja sadržaj knjige logično slijedi, temeljen na aktualnim i vjerodostojnim stručno-znanstvenim literaturnim izvorima. Svako poglavlje s potpoglavljima čini cjelinu za sebe. Poglavlja su napisana jasno i pregledno. Autori polaze od postavke da zdravlje u suvremenom društvu predstavlja temeljnu vrijednost, preduvjet za ostvarivanje produktivnog života u osobnom, socijalnom i ekonomskom smislu. Polazeći od definicije zdravlja, autori naglašavaju da zdravlje nije samo odsutnost bolesti, već i stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja te ga možemo opisati i kao sposobnost uspješnog podnošenja svakodnevnog napora i potpuno ostvarivanje životnih mogućnosti. Zato je visoka razina tjelesnih sposobnosti također pozitivni pokazatelj zdravlja. Za razumijevanje tjelesnog vježbanja autori iznose ključne terminološke definicije pojmova tjelesnog vježbanja, sportskog treninga, sportske rekreacije, tjelesne i zdravstvene kulture i kineziologije. Posebno je važna definicija tjelesnog fitnesa koji autori opisuju kao sposobnost za obavljanje radnih i dnevnih opterećenja bez prebrzog umaranja, s dovoljno energije za uživanje u rekreativnim aktivnostima u slobodnom vremenu i zadovoljenja životnih potreba. Izneseni su znanstveni dokazi o značaju aerobnog i mišićnog fitnesa za zdravlje stanovništva i posebno je naglašen značaj tjelesnog fitnesa kao preventivnog čimbenika za razvoj mnogih kroničnih bolesti. Prikazi dijagnostike razine tjelesne aktivnosti, promjena srčano-žilnog sustava i prilagodbe mišićnih vlakana pod utjecajem redovite tjelesne aktivnosti i sportskog treniranja te važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje kostiju, poduprti su vjerodostojnim dokazima i čine temelj stručnog pristupa funkcionalnim promjenama u osoba uključenim u tjelovježbeni proces.

Analize tjelesnog vježbanja u različitim životnim razdobljima raznovrsne su i produbljene s gledišta zakonitosti pojedinih razvojnih dobi te s gledišta učinaka tjelesnog vježbanja na promjene tjelesnog fitnesa i zdravstvenog statusa pojedinca. Unatoč dijelom različitim znanstvenih rezultata, moguće je zaključiti da redovita tjelesna aktivnost djece i mladih osigurava niži arterijski krvni tlak, višu razinu tjelesnih funkcijskih i motoričkih sposobnosti, optimalan sastav tijela, napose manju količinu tjelesne masti i veću količinu mišićne mase. Uz mnogobrojne korisne učinke u periodu rasta prikazani su i mogući negativni učinci velikog volumena sportskog treninga u uvjetima nedovoljne energetske raspoloživosti. Utjecaj redovitog tjelesnog vježbanja u starijih osoba vidljiv je u brojnim prilagodabama organskih sustava, napose srčano-žilnog. Posebno poglavlje bavi se problematikom tjelesnog vježbanja u nekim fiziološkim stanjima žene.

Temeljem relevantne znanstvene literature autori dokazuju utjecaj redovite tjelesne aktivnosti i vježbanja, u kojima dominira aerobno vježbanje i vježbe mišićne jakosti, na povećanje koncentracije HDL-kolesterola, smanjenje koncentracije ukupnog kolesterola i koncentracije triglicerida. Također je prikazan važan učinak vježbanja u prevenciji šećerne bolesti tipa 2, posebno aerobnog vježbanja, i korisnost aerobnih vježbi i vježbi za poboljšanje ravnoteže i fleksibilnosti u oboljelih. Poglavlje o debljini obuhvaća prikaz postupaka za procjenu debljine, uzroka nastanka i analizu zdravstvenih posljedica povećane količine tjelesne masti. Tjelesna aktivnost i vježbanje omogućuje smanjenje prekomjerne tjelesne masti i istovremeno očuvanje, pa i povećanje mišićne mase, poboljšanje aerobnog fitnesa i smanjenje pojavnosti rizičnih čimbenika za razvoj srčano-žilnih bolesti. Tjelesno vježbanje dominantno treba biti usmjereno aerobnom opterećenju srčano-žilnog sustava.

Veliku pozornost autori su poklonili području utjecaja tjelesnog vježbanja na srčano-žilni sustav, napose osobitostima sportskog srca i indikacijama za ograničenje sportskog treniranja, elektrokardiogramu treniranih osoba, arterijskoj hipertenziji, koronarnoj bolesti, kardiološkoj rehabilitaciji. Temeljem vlastitih rezultata dugogodišnjih istraživanja i rezultata drugih autora, upozoravaju na kardiovaskularne opasnosti neprimjerene tjelesne aktivnosti u osoba sa srčanim bolestima. Redovita tjelesna aktivnost primjerena individualnom zdravstvenom i funkcionalnom stanju složen je biološki proces u primarnoj i sekundarnoj prevenciji i pridonosi poboljšanju crpne funkcije srca, smanjenju frekvencije srca u mirovanju i pri opterećenju, smanjuje potrebu srca za kisikom u mirovanju i opterećenju, djeluje antiishemijski, smanjuje rizik tromboze i trombotičke okluzije koronarnih arterija kod rupture aterosklerotskog plaka, poboljšava električnu stabilnost srca i smanjuje rizik iznenadne smrti zbog ventrikulske tahiaritmije, poboljšava kardiorespiratorne sposobnosti i kvalitetu života povezanu s primjerenom razinom zdravlja.

Posebnu pozornost autori pridaju rehabilitaciji kardioloških bolesnika i napose temeljima učinkovitih

rehabilitacijskih programa, upozoravaju na sigurnost, moguće komplikacije i rizičnost neprimjereno vođene tjelesne aktivnosti, posebno prikazuju indikacije i kontraindikacije za provođenje tjelesne aktivnosti. Navedene su tri faze rehabilitacije, obrazložene i poduprte teorijskim i praktičnim pretpostavkama, s ciljem osiguranja ishodišta za uklanjanje eventualnih opasnosti tijekom provođenja tjelesnog vježbanja i drugih postupaka u fazi provođenja kardiološke rehabilitacije. Posebno je ukazano na važnost izbora sadržaja tjelesnog vježbanja, primjerenog opterećenja i intenziteta za bolesnike prema procjeni rizika bolesnika i dijagnostičkih postupaka, napose ergometrijskog testiranja, analize stupnja oštećenja srčane funkcije, prisutnosti rizičnih čimbenika, postojanju aritmija, dobi bolesnika, komorbiditeta, osobito lokomotornog sustava, motiviranosti za vježbanje i drugih čimbenika.

U poglavlju o utjecaju tjelesne aktivnosti na psihičku dobrobit i kognitivno zdravlje prikazana su obilježja psihičkog statusa, načini modulacije utjecaja vježbanja na psihičke promjene, razvrstavanje tjelesnih aktivnosti s obzirom na mogućnost željenog psihološkog učinka i mogući negativni učinci vježbanja. Kao posebnost ovog djela možemo istaknuti prikazane rezultate istraživanja uloge tjelesne aktivnosti u prevenciji Alzheimerove bolesti i važnosti aktivnosti u oboljelih. Autori ističu da tjelesna aktivnost pomaže u moždanoj aktivnosti, ne samo stabilizacijom moždanog krvotoka već i povećanjem stvaranja neurotransmitera koji štite mozak i usporavaju procese koji se javljaju tijekom starenja.

Udžbenik obuhvaća i poglavlje o zdravstvenim aspektima tjelesne aktivnosti za djecu i mlade s teškoćama u razvoju, koristima vježbanja, kao i prikaz kinezioloških aktivnosti osoba s invaliditetom, osoba s oštećenjem vida, tjelesnim invaliditetom, intelektualnim teškoćama i osoba s oštećenjem sluha. Posebna važnost dana je promociji tjelesne aktivnosti, o čemu govori zasebno poglavlje knjige.

Vrlo je važno poglavlje o savjetovanju za tjelesnu aktivnost u primarnoj zdravstvenoj zaštiti u okviru medicine rada i sporta i obiteljske medicine, ulozi obiteljske medicine u osiguranju preventivnih zdravstvenih programa koji se temelje na povećanju tjelesne aktivnosti za dostizanje više razine zdravlja. Polazeći od postavke da primarna zdravstvena djelatnost obuhvaća ukupnu populaciju stanovništva i omogućuje najšire preventivne intervencije na nacionalnoj razini, prikazani su modeli u okviru primarne zdravstvene zaštite koji omogućuju osiguranje dovoljne i pravodobne tjelesne aktivnosti za sprečavanje razvoja kroničnih bolesti. U zaključnom dijelu knjige iznesene su preporuke i stavovi međunarodnih institucija o važnosti tjelesne aktivnosti i vježbanja kao čimbeniku koji pridonosi višem stupnju zdravlja.

Djelo sažima iznimno dragocjene spoznaje o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje i prevenciju kroničnih bolesti i rezultat je doprinosa brojnih autora iz različitih znanstvenih i stručnih područja, koje je iznimno učinkovito povezala autorica prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković. Prednost

ove publikacije je u tome što pruža ne samo dragocjene teorijske spoznaje već daje i važna praktična rješenja za djelatnike u području zdravstvene prevencije i kineziologije, pa i drugih područja društvenih zbivanja.

Stoga je udžbenik *Tjelesno vježbanje i zdravlje* vrijedno djelo. Radi se o cjelovitom i dobro strukturiranom djelu. Svako od četrnaest poglavlja i tematskih cjelina sadrži brojne, vrijedne znanstvene činjenice potkrijepljene literaturnim izvorima, temeljito obrađene, te ovo djelo predstavlja značajan doprinos stručnoj i udžbeničkoj literaturi, napose u području u kojem nema tako sveobuhvatnog prikaza. Danas je malo knjiga, posebice sveučilišnih udžbenika, koje utjecaj tjelesnog vježbanja obrađuju sustavno i multidisciplinarno. Udžbenik je namijenjen studentima dodiplomskih i diplomskih te poslijediplomskih i doktorskih studija na nekoliko visokoškolskih ustanova, poglavito studijima medicine, kineziologije i srodnih studija u ovom interdisciplinarnom području, kao i liječnicima koji savjetuju i prosuđuju sposobnost za vježbanje i sport, kineziolozima i stručnjacima u području javnog zdravstva i zdravstvenog turizma. Na vrlo metodičan, stručan i znanstven način pristupa se problematici koju obrađuje, a tabelarni i slikovni prilozi znakovito pridonose preglednosti samog teksta. Tekst udžbenika je lako

razumljiv, dobro sistematiziran, usklađen sa suvremenim teorijskim i praktičnim spoznajama i metodički koncipiran po svim pedagoško-edukacijskim pravilima. Cjelokupna terminologija u rukopisu urednika i grupe autora je standardizirana te je u cijelosti usklađena s postojećim pozitivnim propisima i praksom. Recentni popis literaturnih navoda korištenih u poglavljima omogućuje učinkovito praćenje tematike rukopisa, ali i eventualno proširenje spoznaja vezanih za pojedine problemske upite. Zorno je prepoznatljiv i autorski rukopis temeljen na dugogodišnjem vlastitom iskustvu urednika i autora što predstavlja dodatnu vrijednost. Stoga posebno ističemo upravo taj pristup izvanrednih primjera vlastitog iskustva i promišljanja kao odliku izvrsnosti i izvornosti te jedinstvenosti u literaturi ove problematike dostupnoj na hrvatskom jeziku.

(Iz recenzije prof. emeritus dr. sc. Janka Strela,
doc. dr. sc. Šime Manole i doc. dr.sc. Milana Miloševića)

Izdavač: Znanje
Godina izdanja: 2018.
Format: meki uvez
Opseg: 560 stranica