

# Koliko je tjelesna aktivnost važna za zdravlje?

Intervju s predsjednikom uprave Plive Mihaelom Furjanom koji je tjelesnu aktivnost uključio u svoj radni tjedan



Svima nam je dobro poznata važnost promicanja tjelesne aktivnosti koja je vrlo bitna u životu svakog pojedinca. Pliva je u ovom tematskom broju Medicusa željela uza svu terapiju koja se primjenjuje pri pojedinim kroničnim bolestima preporučiti i tjelesnu aktivnost kao lijek. Budući da je jedan od najvažnijih ciljeva naše kompanije pomoći u brizi za očuvanje vlastitog zdravlja, nije čudno što predsjednika uprave Plive Mihaela Furjana sve češće možemo vidjeti među trkačima pa je tako sudjelovao i na humanitarnoj utrci Reumatlon. Željeli smo saznati više o njegovim sportskim navikama i o načinu na koji je trčanje uspješno uklopio u svoj užurbani raspored.

## Čuli smo da se tijekom školovanja niste aktivno bavili sportom, no čini se da je danas priča malo drukčija.

- U djetinjstvu sam se rekreativno bavio sportom, igrao sam nogomet u klubu i bio tjelesno aktivan, no za vrijeme srednje škole i fakulteta baš i nisam nalazio previše vremena i interesa za to. Nedavno sam pročitao da je objavljena velika studija o tjelesnoj aktivnosti i zdravlju. Znanstvenici su pratili 15 do 20 tisuća ljudi u dobi od 40 do 80 godina. Pratili su njihovu tjelesnu aktivnost i zdravstveno stanje tijekom 7 ili 8 godina, a nakon tog razdoblja nastavili su s praćenjem još 10-ak godina, s posebnim naglaskom na zdravstvene teškoće koje su se razvile i uzroke smrti. Zaključak je studije da čak i umjerena tjelesna aktivnost može znatno sniziti rizike od smrti i različitih kroničnih bolesti. Dakako, svi znaju da se čovjek mnogo bolje osjeća i zdraviji je ako se bavi nekim sportom. Meni je taj članak bio zanimljiv posebno zbog toga što je u studiji sudjelovao velik broj znanstvenika koji su uložili mnogo truda da

bi na kraju zaključili ono što svi već dulje vrijeme znamo, a to je da i neznatno bavljenje tjelesnom aktivnosti snižava rizike i pomaže zdravlju. Ne treba generalizirati, ali mislim da je vrlo važno i dobro da ljudi na vrijeme shvate koliko je bitno biti tjelesno aktivan.

## Sve je to točno i to dobro znamo, ali što motivira na tjelesnu aktivnost? Što je vas pokrenulo?

- Trenutačno trčim i igram tenis. Tenis igram veoma dugo. Igramo u parovima, nekoliko puta na tjedan. Pročitao sam zanimljivu studiju baš o igranju tenisa u kojoj su autori naveli da je zapravo tenis, za razliku od nekih drugih sportova, lagana aktivnost i vrlo dobar za zdravlje ako se igra u parovima. Također je važno da ga prate druženje, zabava i humor. Ja bih posebno izdvojio baš tu socijalnu komponentu. Volim igrati sa svojom ekipom u kojoj nas je osmero, a katkad se javi i po koji padobranac.

Trčanje je nekako više po mojem guštu i zadovoljstvu. Trčim sam sa sobom i zapravo se borim s nekim svojim ciljevima. Nisam prije trčao, odnosno nisam tako redovito trčao. Sad trčim nekoliko puta na tjedan i pretrčim oko 50, 60 kilometara, a zna se dogoditi i 70 kilometara na mjesec. I zaista u tome uživam. To je barem 4 do 6 sati na mjesec koje odvojim za trčanje. Nije to samo fizička rekreacija nego i mentalno opuštanje. Često susrećem ljude koji slušaju glazbu dok trče, ja ne slušam ništa – samo razmišljam i odlično se osjećam.

## Koliko ste u prosjeku, na tjedan ili na mjesec, fizički aktivni?

- U tjednu dva do tri puta trčim i igram tenis barem dva puta na tjedan.

**Dakle, i više nego što preporučuje Svjetska zdravstvena organizacija, a to je 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti 2 do 3 puta na tjedan. U ovom broju Medicusa objavili smo istraživanje u kojem su ispitali ljude što ih motivira da se bave tjelesnom aktivnošću. Koji je vaš najvažniji motiv da se bavite tjelesnom aktivnošću – je li to održavanje željene težine, poboljšanje opće kondicije, povećanje mišićne mase, opuštanje, poboljšanje izgleda, druženje ili ublažavanje nekih specifičnih zdravstvenih tegoba? Što biste istaknuli kao najvažnije, kao broj jedan?**

- Osobno nisam imao problema s kilogramima. Znači, ne trčim da bih mršavio. Vjerojatno je najvažniji razlog to što me trčanje opušta i što tako poboljšavam opću kondiciju. Dakako da to onda pridonosi smanjenju specifičnih zdravstvenih tegoba i razvoju mišićne mase, što su dodatne prednosti bavljenja sportom.

**Kako izgleda jedan trkački trening? Prethodi li trčanju zagrijavanje ili odmah počnete trčati i koliko traje trening?**

- Obično trčim na nasipu do kojeg mi treba 5 – 6 minuta, što onda prehodam za zagrijavanje uz malo dodatnog razgibavanja prije nego što započnem s trčanjem. Nakon trčanja prošetam, a treniram obično pola sata ako trčim 5 kilometara odnosno malo manje od sat vremena ako trčim 10 km.

**Možda ste potaknuli nekog od članova obitelji ili prijatelja na iste sportske aktivnosti?**

- Ne, nisam, još ih samo nagovaram da trče sa mnom...

**Nadete li vremena za trening kada ste na službenom putu?**

- Pokušavam. Često iskoristim vrijeme između kraja radnog dana i večere. Zapravo, često odem trčati i to mi je veliko zadovoljstvo u nekome novom gradu, u novoj sredini.

**Kakva je oprema potrebna, imate li posebne tenisice?**

- Ne, nemam posebne tenisice, samo obične tenisice za trčanje.

Objavili smo članak o gospođi koja je stalno trčala ukруг po atletskoj stazi. Neravnomjerno je trošila svoje tenisice, a kao posljedica na kraju ju je počela boljeti potkoljenica. Nakon sanacije ozljede liječnik joj je predložio da trči malo u jednom smjeru, malo u drugome. Toga se sami nikad ne bismo sjetili.

- Ne trčim u krug, obično trčim uz nasip. Katkad idem prema Jarunu, a pokatkad na drugu stranu. Znam otići do Bundeka. Možda bih trebao malo ići i do Maksimira, ali to mi je daleko...

**Ima li mnogo trkača? Jesu li ljudi danas svjesniji važnosti tjelesne aktivnosti?**

- Zapravo vidim promjenu u odnosu prema prijašnjim razdobljima. Prethodnih je godina broj trkača bio znatno manji, a u posljednje vrijeme čini mi se da je i Hrvatsku zahvatio

trend drugih zapadnoeuropskih zemalja gdje ljudi mnogo više trče i bave se sportom.

**Znači, došao je taj trend i do nas. Ljudi su se počeli osvješćivati...**

- Da, mislim da trend dolazi i da su ljudi sve svjesniji važnosti redovitog bavljenja tjelesnom aktivnosti.

**Sudjelujete li na utrckama? Jesu li one izazovne?**

- Sudjelovao sam na nekoliko utrka, a pritom najviše do izražaja dolazi druženje. Utrke i natjecanja dobra su motivacija jer se čovjek treba ipak nešto bolje pripremiti. S druge strane, na utrckama sudjelujemo kao ekipa pa se mi plivaši imamo priliku više međusobno družiti, što je još jedna pozitivna strana sudjelovanja na ovakvim događanjima (slika 1.).



SLIKA 1. Natjecateljska ekipa plivaša – Društvo za sportsku rekreaciju Pliva

**Koliko je bilo takvih utrka?**

- Bilo ih je nekoliko, ali sad će ih biti i nešto više, ne samo u Zagrebu nego i u cijeloj Hrvatskoj. Imamo klasične B2B run (slika 2.), koje su dobra prilika za druženje, putovanje i upoznavanje novih krajeva. Budući da se sve utrke ne održavaju u Zagrebu, trebam ipak naći malo više vremena za sudjelovanje.



SLIKA 2. Plivaši na utrci B2B run

Hvala vam na ovom intervjuu. Najiskrenije želimo da i dalje budete aktivni i primjer svima nama!

Razgovor vodila dr. sc. Ivana Klinar, dr. med.