

PROMICANJE TJELESNE AKTIVNOSTI I REKREATIVNOG SPORTA KOD ZAPOSLENIKA NA RAZLIČITIM RADNIM MJESTIMA

Provođenje tjelesne aktivnosti na radnom mjestu i poticanje zaposlenika na provođenje rekreativnih tjelesnih aktivnosti trebao bi biti dio zadaća i kompetencija specijalista medicine rada i sporta s ciljem poboljšanja zdravstvenog statusa i očuvanjem što dulje radne sposobnosti zaposlenika. Tjelesna neaktivnost predstavlja 4. mjesto kao uzrok mortaliteta u svijetu. Sedentarnost i premalo provođenje tjelesne aktivnosti pokazalo se kao zdravstveni problem kod zanimanja kod kojih se većinu radnog vremena sjedi. Pod sedentarnim načinom života podrazumijeva se da osoba provodi manje od 30 minuta tjedno tjelesnu aktivnost umjerenog intenziteta, manje od 3 puta tjedno tijekom prethodna tri mjeseca. Za procjenu tjelesne aktivnosti koriste se direktne i indirektne metode. Direktne metode utvrđivanja razine tjelesne aktivnosti obuhvaćaju: kalorimetriju, primjenu upitnika, primjenu mehaničkih ili elektroničkih senzora pokreta u obliku pedometera, rekordera tjelesnih pokreta, kamera, mjerača energetske potrošnje na temelju sustava više senzora ili drugih telemetrijskih pomagala. Indirektne metode procjene razine tjelesne aktivnosti uključuju: tehnike utvrđivanja energetskog unosa odnosno utvrđivanje prehranbenog statusa; tehnike utvrđivanja ili procjene sastava tijela, utvrđivanje funkcionalno fizioloških pokazatelja sposobnosti kao što su: puls, mišićna jakost, pokazatelji testiranja funkcionalnih sposobnosti srčanožilnog sustava; podatke o sudjelovanju u sportskim ili rekreativnim aktivnostima; klasifikaciju zanimanja i opise radnog mjesta.

S obzirom na veliki postotak zaposlenika koji su tjelesno neaktivni tj. žive sedentarnim načinom života, promicanje tjelesne aktivnosti na radnom mjestu i izvan njega trebao bi biti cilj kojem bi svi zaposlenici trebali težiti zbog očuvanja zdravlja i odgađanja nastanka kroničnih bolesti u kasnijoj životnoj dobi.

Promicanje tjelesne aktivnosti na radnom mjestu i rekreacijske aktivnosti nakon radnog vremena provode se:

- vježbanjem na radnom mjestu
- sufinanciranjem tjelesne aktivnosti za djelatnike u sportskim centrima
- stimuliranjem dolaska na posao pješice ili biciklom
- organiziranjem zajedničkih druženja uz tjelesnu aktivnost.

Pozitivni učinci i dobrobiti rekreativnog sporta kao zdravstveno poželjne tjelesne aktivnosti ogledaju se kroz mnogostruke učinke na pojedine sustave u organizmu.

Učinak svakodnevnog tjelesnog vježbanja na smanjenje prekomjerne tjelesne težine značajan je zbog porasta pretilosti kao značajnog čimbenika rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti. Posebno je značajno nagomilavanje viscelarne ili unutartrbušne masti koja povećava rizik za srčane bolesti, povišeni arterijski tlak, šećernu bolest tipa 2 i moždani udar.

Šećerna bolest tipa 2 uvelike je povezana osim s genetičkim čimbenicima i s načinom života te nedovoljnim provođenjem tjelesne aktivnosti. Svakodnevno vježbanje u trajanju od 30 minuta dnevno, pet dana u tjednu bila bi zadovoljavajuća tjelesna aktivnost i prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) za sprečavanje nastanka ove kronične bolesti.

Bolesti srca i krvnih žila ateroskleroza, koronarna bolest srca, moždani udar, kongestivno zatajenje srca, visoki arterijski krvni tlak i bolesti perifernih arterija vodeći su uzroci bolničkih liječenja. Rekreativna aktivnost umjerenog intenziteta, svakodnevno provedena, kao što je vožnja bicikla, brzo hodanje, ples, vježbanje i sl., imala bi višestruki preventabilni utjecaj na smanjenje nastanka ovih bolesti što pokazuju mnoge znanstvene studije utjecaja rekreacije na krvožilni sustav.

Poznata su istraživanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na smanjenje rizika od raka debelog crijeva, jer se povećanom tjelesnom aktivnošću povećava motilitet crijeva i time skraćuje vrijeme kontakta kancerogenih tvari iz stolice sa stijenkom crijeva. Također je u tjelesno aktivnih ljudi povećana učinkovitost imunološkog sustava što je jedan od mehanizama prevencije malignih tumora.

Znanstvenici Sveučilišta u Tel Avivu otkrili su da redovito vježbanje nekoliko puta tjedno bitno poboljšava raspoloženje zaposlenika na poslu. U istraživanju koje je objavio časopis *Journal of Applied Psychology* sudjelovalo je više od 1.600 osoba, zaposlenika različitih stručnih sprema, utvrđen je pozitivan učinak tjelesnog vježbanja na mentalno zdravlje zaposlenika.

Onaj za zaposlenike možda najvažniji učinak je unapređenje mišićno-koštanog sustava.

U fiziološkim uvjetima tjelesna aktivnost važan je biološki podražaj koji unapređuje strukturu i funkciju aktivnih dijelova – mišića i pasivnih dijelova - kostiju, zglobova, ligamenata. Ova tjelesna aktivnost idealna je za poboljšanje zdravstvenog fitnesa te liječenje i rehabilitaciju sustava za kretanje. Osim toga, u srednjim i starijim godinama dolazi do gubitka 10-40 % mišićne mase i gubitka koštane mase, posebno kod nedovoljno aktivne populacije. Osobito povoljan učinak

rekreativnog vježbanja povoljan je dugotrajno održanje motoričkih sposobnosti: fleksibilnosti, ravnoteže i koordinacije.

Stoga u cilju unapređenja zdravlja zaposlenika, treba provoditi savjetovanja o važnosti redovne tjelesne aktivnosti i time pravodobno osvijestiti zaposlenike o istoj. Koraci koje treba provoditi u savjetovanju i poticanju na provođenje neke od rekreativnih tjelesnih aktivnosti su sljedeći:

- kratka procjena razine pacijentove tjelesne aktivnosti
- propisivanje tjelesne aktivnosti na temelju zdravstvenog probira i procjene stupnja motivacije pacijenta
- ako je moguće, upućivanje pacijenta kinziologu specijaliziranom za područje zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti.

Primjeri nekih sportskih i radnih aktivnosti prema intenzitetu aktivnosti, koji se preporučuju zaposlenicima u rekreativne svrhe (modificirano prema podacima Hansona (1982.) i Ainswortha (1992.):

- **niski intenzitet** (< 3 MET-a ili 4 kcal/min)
 - hodanje (spori hod 4 km/h)
 - vježba na sobnom cikloergometru (minimalnim naporom < 300 kpm)
 - lakši kućni poslovi (usisavanje, manji popravci)
 - vrtlarjenje (lakši poslovi)
 - lagano igranje s djetetom, čuvanje djeteta u sjedećem i stojećem stavu
- **umjereni intenzitet** (3 – 6 MET-a ili 4 – 7 kcal/min)
 - plivanje lagano, sporo
 - hodanje (brzi hod)
 - vježbe na sobnom cikloergometru (300 – 600 kpm) ili rekreativna vožnja biciklom
 - umjereni kućni poslovi s podizanjem ili nošenjem kućnih potrepština, ličenje zidova i slično
 - umjereni vrtlarski poslovi
 - igranje s djetetom u hodu ili trčkanju
 - umjereno plivanje
 - lagano trčanje (oko 7 km/h)

- visoki intenzitet (> 6 MET-a ili 7 kcal/min)
- hodanje (brzi hod uzbrdo ili s teretom)
- cikloergometar (> 600 kpm) ili brza vožnja biciklom
- teži kućni poslovi: premještanje namještaja, nošenje teških predmeta
- teži vrtlarski poslovi
- brzo plivanje
- trčanje (> 7,5 km/h)
- tenis (6 – 10 MET-a)
- nogomet (7 – 15 MET-a)
- košarka (7 – 15 MET-a)
- odbojka (5 – 12 MET-a)
- rukomet (8 – 12 MET-a).

1 MET (metabolička jedinica) odgovara primitku kisika u mirovanju – 3,5 ml/kg x min.

Energetski utrošak od 1 MET-a iznosi približno 1 kcal/kg/h. Za sve zaposlenike ovisno o zdravstvenom stanju i funkcionalnim mogućnostima preporučuje se odabir sportskih ili radnih aktivnosti niskog do umjerenog intenziteta, a onima koji imaju dobru kondicijsku pripremljenost, sportske i radne aktivnosti visokog intenziteta.

ZAKLJUČAK

Razgovorom, poticanjem, financiranjem, savjetovanjem i usmjeravanjem u određene rekreativne aktivnosti podići ćemo razinu svijesti zaposlenika o važnosti tjelesne aktivnosti u unapređenju zdravlja i radne sposobnosti. Tako ćemo pokušati pokrenuti sedentarne zaposlenike i usmjeriti prema rekreativnom sportu s ciljem promjene svakodnevnih navika i usvajanja zdravih životnih navika.

*Renata Ecimović Nemarnik, dr. med., univ. mag.
med., spec. obitelj. med., spec. med. rada i sporta
Dom zdravlja Zagreb Zapad, Zagreb*