

Navika tjelesne aktivnosti kod autora koji su objavljivali u Hrvatskom časopisu za javno zdravstvo

(Physical activity habits at the authors who wrote in HČJZ)

Čulig J¹, Klinar I¹, Pervan T¹, Mašanović M¹, Lušetić Buršić V¹, Heimer S¹, Mustajbegović J¹, Ljubešić M¹, Resanovic B¹, Kern J¹, Grbić Ž¹, Basanić Čuš N¹, Car M¹, Posavec M¹, Vidić Štrac I¹, Slavić Vrzic V¹, Pristaš I¹, Boćina I¹, Mijaković M¹, Uhernik A¹, Barišin A¹, Buljan J¹, Benjak T¹

¹ Štamparovci

Uvod:

Navike se mogu definirati kao stečeni oblik ponašanja. Navike nastaju višestrukim, višegodišnjim, ponavljanjem odgovarajućih pokreta ili radnji. Postoje razne vrste navika npr. navike ponašanja, higijenske navike, radne navike itd. Neke od njih su pozitivne, a neke negativne. Tjelesna aktivnost je primjer pozitivne navike, koja pridonosi poboljšanju psiho-fizičkog stanja čovjeka, te je stoga vrlo važna u primarnoj prevenciji niza kroničnih i akutnih bolesti. Da bi se stvorila navika redovitog tjelesnog vježbanja potrebno je, unatoč fizičkom zamoru koji proizlazi iz same aktivnosti, ponavljati odgovarajuće vježbe ili aktivnosti iz dana u dan, iz godine u godinu. Kada organizam počne prepoznavati umor u vrijeme treninga, a pogotovo nakon treninga, kao vrhunac ugođe, tada možete biti sigurni da ste ovisnik o jednoj pozitivnoj navici- tjelesnoj aktivnosti.

Cilj:

Ovim radom želim prikazati razloge zbog kojih neki ljudi imaju potrebu redovitog ponavljanja tjelesne aktivnosti, ali isto tako prikazati zbog čega druga skupina ljudi ne provodi tjelesnu aktivnost. Cilj je također promovirati tjelesnu aktivnost na način da se prenesu razlozi zbog kojih ljudi ponavljaju tjelesnu aktivnost.

Ispitanici i metode:

Ispitanici su autori koji su objavljivali svoje radove u Hrvatskom časopisu za javno zdravstvo. Ispitivanje je provedeno internet anketom. Istraživanje je obavljeno među 200 autora za koje postoji adresa u e-mail adresar HČJZ-a. Svim ispitanicima postavljena su tri ista pitanja:

1. Da li ste tjelesno aktivni barem 30 minuta na dan?
2. Ako jeste što Vas tjera da tu naviku održavate?
3. Ako niste, zašto niste tj. što Vas ometa u usvajanju ove navike?

Rezultati:

Internet anketa upućena je na 200 adresa autora koji su objavljivali u Hrvatskom časopisu za javno zdravstvo. Na anketu je odgovorilo 22 autora (10%). 67 autora je otvorilo mail u kojem je anketa ali na nju nije odgovorilo (34%) . Čak 111 autora nije registriralo poslanu poruku.

Od 22 autora koji su odgovorili na anketu njih 17 iznose razloge zbog čega su redovito tjelesno aktivni, njih troje razloge zbog čega ne uspijevaju održati navedenu naviku, a dvoje kolege iskoristili su ovu anketu da usmjere uredništvo HČJZ-a kao potencijalnim suradnicima za ovu temu.

Da bi ostvario jedan od ciljeva ovog rada, a to je promocija tjelesne aktivnosti na način da se prenesu razlozi zbog kojih ljudi ustraju u navici tjelesne aktivnosti, prenosim sve navedene razloge:

- Navika iz mladosti;
- Na stvaranje navike utjecale su dvije stvari: svijest (stav) o potrebi stalne tjelesne aktivnosti; doživljeni osjećaj da s godinama tjelesne sposobnosti (a s tim i zdravlje) padaju (a to je jako neugodan osjećaj) ...Nije lako održati kontinuitet takvih aktivnosti -ali s vremenom stvar pređe u vrlo ugodnu naviku i daje dobar osjećaj snage i izdržljivosti s kojima se osjećam (i ponašam) kao da sam 10 godina mlađi ...
- Svoj dan ne bih mogla zamisliti bez glazbe ,a to ujedno uključuje i bavljenje pokretom i vježbom. I to svaki dan od ponedjeljka do petka, barem uru vremena. Mislim da sam ti tu već odgovorila na tvoja dva pitanja. Većina nas ima jutarnje radno vrijeme, sjedanje ispred kompjutera i nelagode koje idu u opis radnog mjesta su nam svakodnevica ("boli me vrat, leđa, ruke... "i sl.). Ono što me tjera da održavam dobru naviku je činjenica da nakon napornog dana imam nešto što je samo moje i za sebe, a čini mi i mentalno i fizičko opuštanje. Trenutno sam u pripremanju specijalističkog ispita, pa vjerojatno znaš kakva je to količina stresa uz redovito obavljanje dnevnih zaduženja. Stoga se trudim svoju dobru naviku i dalje održavati;

- Odgovor na pitanje što me da održavam tu naviku, nije jednostavan. Možda se može svesti na ono: to je najmanje što mogu učiniti za sebe i svoje zdravlje, da pored koliko toliko pravilne prehrane održim tjelesno zdravlje u prihvatljivim granicama. Moram priznati da mi u trenucima stresa, najbolje odgovaraju duge šetnje prirodom koje me oslobađaju napetosti. Pa čini mi se da je i to dobro. Svakako za mene je to i splet pozitivnih reakcija koje percipiram u organizmu nakon "odrađene tjelesne aktivnosti";

- Najkraće rečeno životne okolnosti: distanca između mjesta stanovanja i mjesta rada - 20 min. hoda; pas kojeg izvodim u šetnju;

- Veseli me pokretanje ove teme u našem HZJZ. Ja sam sportaš "duhom i tijelom" od malih nogu i mislim da bi poludila kad ne bi otišla bar 2x tjedno na "nešto" Kao dijete sam aktivno trenirala i natjecala se a i sad se natječem ali po veteranskim turnirima /sad trenutno tenis/ a bilo je i stolnog tenisa, badmintona, odbojke, skijanja, brdski biciklizam (otvorite www.samobor-i vidite tko su osnivači brdsko bicikl. kluba "Šišimiš"... glavno da je nešto. Također sam član Gorske službe spašavanja-stanica SAMOBOR (1994.g. bila sam na Himalaji kao penjač i doktor);

- Dva puta tjedno korektivna gimnastika u trajanju od po 1 sata i dva puta tjedno (vikendom) po 1 sat brzog hoda. To činim jer se osjećam bolje kada se razgibam;

- Tjera me težak i odgovoran posao rada s djecom i mladima na njihovom mentalnom zdravlju, što uvijek uključuje i njihove roditelje. To mi pomaže da vlastite "napunjene" kontejnere ispraznim, i manje sagorijevam na poslu;

- Najčešće sam aktivna i više od pola sata na dan iako to nije uvijek ciljano tjelesna aktivnost koju sam planirala kao rekreativnu nego se radi o neizbježnim radnjama prelaženja 20-tak stepenica, koje vode u stan, više puta dnevno, da ne kažem pokrete prilikom usisavanja, metenja....to je sasvim sigurno svakodnevica. No, nastojim gotovo svaki dan bar prošetati te 3 puta tjedno polazim jogu u trajanju od 1,5 sat po susretu. Na to da održim tu naviku kretanja najviše utječe moj pas bokser, koji je ujedno predstavnik jedne od najrazigranijih pasmina pasa kojima treba mnogo fizičke aktivnosti, istrčavanja i slično...., s druge strane utječe i razmišljanje o zdravlju uopće i važnosti moje aktivne uloge u očuvanju zdravlja te opredjeljenje za zdrave životne izbore;

- Jesam, nastojim svaki dan biti tjelesno aktivna barem 30 minuta, ako ništa drugo propješačim od posla do kuće (što je doduše aktivnost koja mi ostavlja gorak okus u ustima zbog količine ispušnih plinova kojih se na tom putu nadišem, pa se pitam jel od tog pješačenja veća šteta ili korist). Na tu naviku me održavaju: zdrav razum (znanje o važnosti) i dobar osjećaj koji imam nakon tjelesne aktivnosti;

- Da, tjelesna aktivnost je i jurcanje po kući i kućanski poslovi. Inače van toga, na žalost ne. Obitelj je ta koja me tjera na ovu aktivnost;

- Aktivna sam i više od 30 min dnevno jer mi plaća ne dozvoljava spremačicu -pa kuću i vrt održavam sama. 2x tjedno idem na plivanje i gimnastiku a nedjeljom na planinarenje- a na to me tjeraju bolovi u kralježnici koji se pojavljuju kad sam neaktivna;

- Svaki dan hodanje najmanje 30 minuta, jednom tjedno nogomet, a ljeti bicikl 5 puta tjedno. Tjelesnu aktivnost je najteže započeti. Mišići dok nisu zagrijani pružaju otpor promjeni stanja mirovanja u aktivnost, bole i osjećaj je općenito neugodan. Nakon određenog vremena slijedi faza uživanja u tjelesnoj aktivnosti pa faza zamaranja i iscrpljivanja i produljena faza odstranjivanja mliječne kiseline. Ove faze traju različito dugo ovisno o tjelesnoj kondiciji. Bolne faze odvrću ljude od bavljenja aktivnostima i predstavljaju im problem koji si nikako ne žele priuštiti. Posljedično je civilizacijski napredak postigao to da čovjek sve potrebne poslove obavlja uz minimalan tjelesni napor (npr. penjanje pokretnim stepenicama do vježbaonice). Aktivnosti radi aktivnosti poput trčanja, plivanja i vožnje biciklom predstavljaju mi problem upravo zbog usmjerenosti pozornosti na gore navedene muke. Preferiram sportove i poslove koji odvlače pozornost prema kompeticiji i demonstraciji vještine. Najdraži mi je rezultat tjelesne aktivnosti poboljšanje mentalnog zdravlja koje me i najviše motivira za odlučivanje na aktivnost. Kao i kod svake druge navike tjelesna aktivnost i snaga njenog mema ovisi o cjelokupnom egopleksu svakog pojedinca, rezultatu povijesnog razvoja osobe, aktualnog okruženja i njenih genetskih osobina;

- Da, tjelesno sam aktivna najmanje 30 min na dan (cak i gimnasticiram, ali moram priznati ne vise od 3 x tjedno), sto zbog navike (iz djetinjstva), sto zbog potrebe, sto zbog zdravlja (posao mi se uglavnom svodi u zadnje vrijeme na sjedenje za kompjutorom). A sad ću ti sve podrobno pojasniti. Odrasla sam uz samu rivu (more mi je bilo udaljeno svega 20-tak m , a park na plazi 50-tak m od kuće), ni promet u to vrijeme nije bas bio "nešto" pa smo imali veću slobodu kretanja od djece danas, a i bila sam dosta povezana s djecom iz ulice (družili su se i naši roditelji, te sam imala puno vršnjaka u ulici s kojima sam išla i u vrtić i u školu). Osim toga, plivali smo svaki dan od sredine 5. mjeseca pa sve do 10. mjeseca (naravno, uz kontrolu roditelja), tako da mi je odmalena tjelesna aktivnost bila posve normalna (TV tada doista nisam voljela gledati, a nije bilo ni kompjutorskih igrice-sada vjerujem da je to bio veliki plus). Svoje dijete svaki dan izvodim u u park

najmanje 1 h (osim po izrazito lošem vremenu). Također se trudim svaki vikend odvesti ga na izlet, a vrlo često se penjemo na Mosor (prvi put se popeo do planinarskog doma u dobi od 3 godine) i Biokovo, trčimo po Marjanu, ponekad idemo u Omiš (Radmanove Mlinice) veslati po Cetini;

- Unutarnja potreba tj. svijest i znanje o korisnosti takve navike za mentalno i fizičko zdravlje. (osjetim razliku u raspoloženju, razini stresa, učestalosti glavobolja kad živim drukčije, bez tjelesne aktivnosti);

- Volim se kretati i imati dobru kondiciju, a ne volim biti mlitava;

- Svako jutro vježbam i rastegnem se koliko god mogu (10-15 min.). Na poslu kada se dignem sa stolice pokušavam, sada već bez razmišljanja, sve obaviti sa što više pokreta. Stepenice ne izbjegavam, trudim se nakon ručka i kratkog odmora sve obveze po gradu proći pješke, pa unaprijed procjenjujem potrebno vrijeme za odlazak od kuće. Pokušavam izbjeći tramvaje. Ono što me tjera je volja da ne budem vrlo brzo nesposobna za obavljanje osobne higijene. To sam primijetila da najviše muči stariju populaciju;

- Ne mogu reći da sam svakodnevno aktivan pola sata, ali jesam redovito barem 4 sata tjedno (2 puta tjedno teretana i stolni tenis). Ljeti plivam, više od pola sata dnevno. Ranije sam se aktivno bavio sportom (od šesnaeste godine do kraja studija, te rekreativno redovito do rata. Rekordni atletskog kluba u Sl. Brodu u nekoliko atletskih disciplina još su isti koje sam postigao do 1980., a na studiju sam se bavio desetbojem u AK Dinamo; u više navrata bio i u reprezentaciji Sveučilišta. Ali ono što me tjera na redovitu tjelesnu aktivnost je pareza peroneusa nastala kao posljedica diskalne hernije, te mi vježbanje omogućava prilično dobar hod, te odsustvo bolova ili drugih tegoba u kralježnici.

Navodimo i razloge zbog kojih se u danu ne uspijeva biti 30 min. tjelesno aktivan:

- Aktivnosti nakon posla isključivo su vezane za čuvanje troje male djece, s obzirom da supruga isto radi, a na bake ne možemo računati s obzirom da su zaokupljene vlastitim aktivnostima;

- Ne nisam baš svaki dan aktivna 30 minuta. Radim cijelo radno vrijeme i veliku obitelj - 4 djece. Trudim se ići u šetnju i vježbati svaki dan bar 10-tak minuta. Uglavnom se krećem biciklom po gradu;

- Nisam aktivna 30 min u danu (u auto/iz auta) Jednostavno nemam vremena tj. volje da nađem vremena. Jedino što se rekreiram je aerobic koji plaćam 2X tjedno po sat vremena pa se nekako primoram. Naglasak je na plaćam. (stvarno je smiješno da plaćamo kako bi skakali u nekom zatvorenom, smrdljivom prostoru umjesto trčkarali besplatno na zraku).

Zaključak:

Provedena anketa ukazuje prije svega na slab odaziv. Razlog tome je zasigurno veliki broj obveza kod anketiranih, ali moguće netočne mail adrese u adresaru Hrvatskog časopisa za javno zdravstvo.

Ono što se može zaključiti iz odgovora ispitanika je da se:

1. navika tjelesne aktivnosti najlakše stječe u djetinjstvu,

2. održavanje navike tjelesne uvjetovano je:

- potrebom koja postoji u organizmu za aktivnošću;

- osjećajem ugode nakon aktivnosti;

- životnim okolnostima (djeca, blizina radnog mjesta, pas);

- svijest o važnosti tjelesne aktivnosti.

Ono što ispitanike ometa u uspostavljanju navika jesu uglavnom obiteljski razlozi i zaduženja oko djece.

Ova anketa nam može dati predodžbu na čemu je potrebno bazirati promicanje tjelesne aktivnosti.

Prije svega potrebno je djeci u vrtiću i školarcima osigurati uvijete i poticati ih na tjelesnu aktivnost.

U toj dobi se najlakše usvaja ova pozitivna navika. Djelovanje na ostale dijelove populacije (studenti, radno aktivni, nezaposleni, umirovljenici) treba biti usmjereno na isticanje važnosti tjelesne aktivnosti, ali i na prenošenje iskustava onih koji su tu naviku uspjeli usvojiti i održati. Isto tako je važno osigurati dovoljan broj mjesta gdje će se moći provoditi tjelesna aktivnost, a da se pri tom korištenje tih sadržaja ne plaća. Zbog toga je vrlo važno uređenje planinarskih staza, gradskih biciklističkih staza, igrališta, obala jezera i rijeka itd. Pored uređenja potrebno je takve uređene sadržaja, na jedan simpatičan način, kontinuirano reklamirati te na taj način poticati građane da ih posjećuju.

Koristim ovu priliku da se još jednom zahvalim svima koji su našli vremena da nam prenesu svoje impresije vezane uz tjelesnu aktivnost. Ustrajte u svojim pozitivnim navikama i svojim primjerom potičite okolinu da Vas pokuša slijediti.

Kontakt adresa: tomislav.benjak@hzjz.hr

Telefon:01/4683270

