

## Fizičkom aktivnošću do zdravlja (With Physical Activity to Good Health)

Davor Ražić

Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba  
Služba za medicinu rada i sporta

**Ključne riječi:** rad, umor, rekreacija, učinci na zdravlje

Osnovni smisao rekreacije jest razonoda i zabava putem koje težimo ostvarenju zadanog cilja baveći se aktivnostima organiziranim po vlastitoj želji i izboru. Sadržajem rekreacije mogu biti različite aktivnosti iz područja umjetnosti, tehničkih znanosti, društveno zabavnih aktivnosti, fizičke kulture, itd. Prema osobnom sudjelovanju naš odnos prema rekreaciji može biti:

a) aktivan

b) pasivan

Govorimo o aktivnom odnosu prema rekreaciji, kada osobno sudjelujemo u odabranoj aktivnosti, kao npr. vježbanju, igranju loptom, pjevanju, crtanju, itd.

Pasivan odnos prema rekreaciji podrazumijeva da smo samo promatrači, ili slušaoci nekog događanja, bez našeg osobnog aktivnog sudjelovanja, kao npr. gledatelji neke sportske priredbe, slušatelji glazbe, slično.

Važno je istaknuti da, kada je god to moguće, prednost treba dati aktivnom sudjelovanju jer time potičemo osobnu angažiranost i kreativnost.

### ŠPORTSKA REKREACIJA

Športska rekreacija je najpopularniji i najčešći oblik bavljenja rekreacijom, koja ima za cilj podizanje i održavanje psihičke, funkcionalne i obrambene sposobnosti našeg organizma, te je vrlo učinkovita za brzo i uspješno otklanjanje umora.

U običnom životu često dolazi do nerazumijevanja poistovjećujući šport i rekreaciju, iako se u biti radi o različitim aktivnostima, koje imaju različit biološko-zdravstveni učinak. Naime, osnovno obilježje športa je natjecanje, tj. ostvarenje što boljeg rezultata koji vodi do pobjede, dok rekreacijom dominira zabava i razonoda. Športska rekreacija je pristupačna širokom broju ljudi, različite dobi i zdravstvenog stanja, a zbog svojih pozitivnih učinaka, sve više postaje dijelom svakodnevnice našeg života. Današnji urbani način života postao je nezamisliv bez rekreacije. Ona korisno djeluje na psihofizičke sposobnosti, poboljšava raspoloženje, pridonosi emotivnoj stabilnosti, djeluje povoljno na voljnu radnu aktivnost, te povoljno djeluje na međuljudske odnose.

Učinci tjelesnog vježbanja na naš organizam mogu biti višestruki, kao npr.:

- : • povoljno djeluje na mnoge biološke mehanizme, koji štite srce
- povoljno djeluje na razinu masnoća i šećera u krvi
- smanjuje povišeni krvni tlak
- povoljno djeluje na krvne žile, pospješujući cirkulaciju.
- sprečava trombozu vena
- smanjuje prekomjernu težinu, itd.

Dakle, redovitim tjelesnim fizičkim aktivnostima povoljno utječemo, između ostalog, na tjelesni metabolizam, dišni trakt, imuni sistem, osteoporozi, a također i na psihičko zdravlje. Međutim, prije nego što se počnete aktivno baviti športskom rekreacijom, potrebno je imati uvid u svoje zdravstveno stanje.

## FIZIČKOM AKTIVNOŠĆU DO ZDRAVLJA

Započnimo dan jutarnjom tjelovježbom, odmah nakon ustajanja. Vježbe mogu trajati 10-15 minuta, a obično izvodimo nekoliko vježbi za oblikovanje tijela i usavršavanje kretnji. Vježbe treba prilagoditi dobi i osobnim sklonostima. Svrha je tih vježbi pripremanje organizma za predstojeće napore u toku dana. Isto tako, korisno je i u toku radnog dan, odnosno radnog vremena, izvoditi tjelesne vježbe ovisno o vrsti posla kojim se bavimo, a cilj im je prvenstveno otklanjanje umora stvorenog na radnom mjestu.

Preporučuje se svakodnevno vježbati barem 15 minuta, ovisno o uvjetima i mogućnostima, pri čemu mogu biti svrsishodne i takve jednostavne aktivnosti, kao što su penjanje stubama, ubrzano hodanje I slično.

Za one zaljubljenike športske rekreacije koji svom tijelu žele priuštiti nešto više, kako u izgledu tako i snazi, preporučuje se odlazak u dobro opremljene i stručno vođene fitness klubove, 2 do 3 puta tjedno, gdje postoji široki izbor sprava za vježbanje.

### REKREACIJA - NAJZDRAVIJI NAČIN UKLANJANJA UMORA NA RADNOM MJESTU

Primjena športske rekreacije u toku rada izuzetno je dobra i učinkovita mjera u otklanjanju umora koji se javlja tijekom posla. Vježbe se često odvijaju uz pratnju glazbe, čime se stvara opuštenu atmosferu i veće zadovoljstvo učesnika. Izbor vježbi ovisi o vrsti posla, a najbolje ga je prepustiti stručnoj osobi.

Sjedeći poslovi, (npr. uredski poslovi, rad na traci sl.). Kod sjedećeg položaja otežan je rad krvotoka, probavnog i dišnog aparata. Česti su bolovi u donjem dijelu kralježnice, te se javlja osjećaj mišićne slabosti i umora. Postoji sklonost povećanju naslaga masnog tkiva. Tjelovježbom aktiviramo krvotok, te dišni i probavni sistem, što povoljno djeluje na organizam u cjelini.

Stojeći poslovi (npr. rad u ugostiteljstvu, trgovini i sl.) Kod poslova gdje se pretežni dio radnog vremena provede u stojećem položaju, javljaju se štetne posljedice na tijelo, i to u obliku smetnji cirkulacije, proširenja vena na nogama, otežanog rada srca, oticanja nogu, spuštanja svoda stopala, savijanja kralježnice itd. Ovdje su od koristi vježbe kod kojih se naizmjenično opterećuju grupe mišića nogu, kao što se događa kod kretanja u prirodi, trčanja, plivanja, itd.

Kod radnih mjesta koja ne zahtijevaju veliki fizički napor, a prisutna su česta saginjanja, te prenošenje, dizanja i guranje lakših tereta, preporučuju se vježbe oblikovanja koje imaju za cilj ojačati one dijelove tijela koji nisu bili dovoljno uključeni ili uopće uključeni tijekom rada. Korisno djeluje trčanje na različitim terenima, vježbe za savlađivanje otpora, kao npr. plivanje, i sl.

Neoborivi su znanstveni dokazi da je tjelesna aktivnost jamstvo zdravlja, što nas upućuje da razmislimo o mogućnostima poboljšanja naše fizičke aktivnosti, kroz rekreaciju. Dakle, redovitom tjelovježbom uz higijenu ishrane, prestanak pušenja I uzimanja alkoholnih pića, osiguravamo put do zdravlja.

Kontakt:

Davor Ražić, dr.med, spec. medicine rada  
Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba  
Mirogojska 16, Zagreb  
Tel. 091 4678 007, 4696 118