

Rekreativna tjelovježba i mogući zdravstveni rizici (Recreational Physical Activity and Potential Health Risks)

Davor Ražić

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

Ključne riječi: rekreativna tjelovježba, zdravstveni rizici

Tjelesna aktivnost nameće se kao svakodnevna potreba i u tom smislu nema alternative. Rekreacija kao masovni vid tjelesne aktivnosti, uključuje ljude različite dobi, pri čemu gornja granica nije naznačena. Treba težiti da tjelesna aktivnost bude kontinuirana, od mladosti pa do starosti, a vrste opterećenja i intenzitet tjelovježbi podređen funkcionalnim sposobnostima organizma respektirajući dob. Općenito, utjecaj tjelovježbe smanjuje djelovanje čimbenika rizika na bolesti civilizacije.

Rekreativne tjelovježbe karakterizirane su masovnošću i različitom dobi, a moraju biti individualno prilagođene zdravstvenom stanju pojedinca. Za razliku od sportske aktivnosti, rekreativna tjelovježba se odlikuje malim rizikom od ozljeđivanja. Odavno su poznati povoljni učinci tjelovježbe u očuvanju zdravlja, podizanju imune i psihofizičke sposobnosti, liječenju, kao i rehabilitaciji mnogih bolesti.

Međutim postoje mogući zdravstveni rizici čije nepoznavanje može dovesti do štetnih pa i smrtnih posljedica po ljudski organizam. Jedan od osnovnih kriterija pri odabiru tjelovježbi jest individualan pristup svakoj osobi, pri čemu maksimiziranje fizičkih sposobnosti ne smije biti ciljem, nego moramo težiti procjeni objektivnih funkcionalnih mogućnosti organizma kao i zdravstvenog stanja organizma. Isto tako, strogo selektivan pristup baziran samo na dobi osobe, bez eksplicite jasno izraženih zdravstvenih kontraindikacija i bez provedene kritične analize u današnjoj praksi pokazuje se neprihvatljivim i stoga ga treba odbaciti.

Osobe povećanog zdravstvenog rizika koje boluju od povišenog krvnog tlaka, koronarne bolesti, ateroskleroze, šećerne bolesti, koštano-degenerativnih bolesti, te kronične opstruktivne bolesti pluća, potrebno je temeljito medicinski pregledati i obraditi, prije nego im se dozvoli aktivno sudjelovanje u tjelovježbi. Također je i kasnije potreban stalni medicinski monitoring i kontrola. Što se tiče mogućih zdravstvenih rizika, kao i njihovih posljedica, primjeren odgovor je često puta moguće dobiti tek multidisciplinarnim sudjelovanjem relevantnih stručnjaka, odnosno specijalista različitih grana medicine. Potreba za kvalitetnim životom i zadovoljstvom potreba je svakog čovjeka, pri čemu rekreacija, odnosno fizička aktivnost kroz rekreaciju, svakim danom ima sve značajnije mjesto.

Kontakt:

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