CC BY NC

# UTJECAJ UMJERENOG HODANJA NA ANKSIOZNOST I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI OSOBE S MENTALNOM BOLEŠĆU

[1] **Tea Brlečić**

[1] **Dom za odrasle osobe Lobor grad**

Tjelesna aktivnost nužna je za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja svim ljudima kako bi održali i poboljšali svoje zdravlje, a u zadnjih nekoliko godina promiče se velika važnost tjelesne aktivnosti kod osoba koji boluju od mentalnih bolesti. Kao terapijsko sredstvo primjenjuje u velikom broju psihičkih poremećaja. Učinkovita je pri anksioznim poremećajima, depresiji, borbi protiv stresa te u liječenju demencije i psihoze. Cilj je rada na temelju dosadašnjih spoznaja analizirati i istaknuti kako tjelesna aktivnost, odnosno umjereno hodanje utječe na anksioznost i funkcionalne sposobnosti. Metode koje su primijenjene uključuju pregled aktualnih smjernica i sustavnih studija o hodanju, anksioznosti i funkcionalnom kapacitetu, ponajprije osoba s mentalnim bolestima. Umjereno hodanje trebalo bi biti temeljna intervencija u fizioterapijskim programima kod osoba s mentalnim bolestima. Umjereno hodanje jeftina je, provediva i sigurna aerobna intervencija s dokazanim smanjenjem simptoma anksioznosti i povećanjem funkcionalnih sposobnosti. U fizioterapijskoj praksi treba ga propisivati ciljano, pratiti 6MWT i anksiozne simptome te integrirati sa psihoterapijom i promjenama načina života. Redovitost (≥150 min tjedno) i okruženje (po mogućnosti priroda) dodatno pojačavaju učinke.

**Ključne riječi:** prevencija, umjereno hodanje, mentalni poremećaji

**Datum primitka:** 10.09.2025.

**Datum prihvaćanja:** 24.09.2025.

**Autor za dopisivanje:**
Tea Brlečić
E-pošta: dom.lobor-grad@kr.t-com.hr