

Tjelesna aktivnost i zdravlje u 50 točaka (Physical Activity and Health in the 50 Points)

(Prema materijalima Centra za kontrolu i prevenciju bolesti SAD od 3. 3. 2003.) prilagodio prof. dr. Stjepan Heimer)

„Lakše je zdravlje održati nego ga povratiti“ – Keneth Cooper

A) Osnovne postavke - Tjelesna aktivnost štiti i unapređuje zdravlje

1. Redovita tjelesna aktivnost poboljšava zdravlje i smanjuje rizik prerane smrti.
2. Smanjuje rizik razvoja koronarne bolesti srca i rizik umiranja od nje.
3. Smanjuje rizik moždanog udara.
4. Smanjuje rizik drugog infarkta srca kod osoba koje su već imale jedan.
5. Snižava ukupni kolesterol i trigliceride u krvi te povećava lipoproteine visoke gustoće (HDL – “dobri” kolesterol).
6. Smanjuje rizik razvoja visokog krvnog tlaka.
7. Pomaže sniženju povišenog krvnog tlaka.
8. Snižava rizik razvoja o inzulinu nezavisne šećerne bolesti.
9. Snižava rizik razvoja raka debelog crijeva.
10. Pomaže u dostizanju i održanju zdrave tjelesne težine.
11. Smanjuje osjećaj depresije i straha.
12. Unapređuje psihičko zdravlje i smanjuje osjećaj stresa.
13. Pomaže izgradnji i održanju zdravih kostiju, mišića i zglobova.
14. Pomaže starijim osobama da postanu ječe i sposobnije za kretanje bez padova i osjećaja prekomjernog umora.

„ Ne možete promijeniti odakle dolazite, ali možete promijeniti kuda idete“ – Anonimus

B) Savjeti za tjelesnu aktivnost

U svakom je danu 1440 minuta. Od njih planirajte 30 za vašu aktivnost.

I odrasli trebaju odmor! S malo kreativnosti i planiranja čak i najzaposlenije osobe mogu naći vremena za svoju aktivnost. Za mnoge osobe nađe se vremena prije ili poslije posla ili obroka za vožnju bicikla, hodanje ili igru. Mislite na vaš tjedni i dnevni raspored i potražite ili nađite prilike za veću tjelesnu aktivnost. Svaka sitnica pomaže. Razmotrite slijedeće sugestije:

15. Hodajte, vozite bicikl, trčite, kličite, plivajte itd. u svim prikladnim prilikama
16. Parkirajte automobil dalje od vašeg odredišta.
17. Uđite u autobus ili siđite nekoliko blokova dalje.
18. Koristite stepenice umjesto lifta ili pokretnih stepenica.
19. Igrajte se s djecom ili s kućnim ljubimcima. Ako utvrdite da vam je biti aktivan nakon posla preteško, budite aktivni prije posla.
20. Uzmite si pauzu za aktivnost – hodajte ili vježbajte za stolom umjesto cigarete ili kave.
21. Uređujte vrt i obavljajte kućne popravke.
22. Koristite snagu nogu – činite male pješake izlete kako biste se kretali.
23. Vježbajte dok gledate televiziju (na primjer, koristite bućice, bicikl-ergometar ili sprave za istezanje).
24. Držite u automobilu ili u uredu par ugodne obuće za hodanje ili trčanje. Bit ćete spremni za aktivnost gdje god išli.
25. Hodajte dok obavljate poslove.

„Ako naiđeš na put bez prepreka, on vjerojatno ne vodi nikamo“ –Anonimus.

C) Prepreke za provođenje tjelesne aktivnosti

Razumijevanje prepreka za tjelesnu aktivnost i donošenje odluke za njihovo svladavanje pomaže u prihvaćanju tjelesne aktivnosti kao dijelu svakodnevnog života.

Prepreke okoline

Društvena okolina, kao što su škola, radno mjesto, obitelj i prijatelji, može značajno utjecati na razinu tjelesne aktivnosti pojedinca. Međutim, karakteristike naših zajednica kao što su pristupačnost i smještaj parkova, staza, pješačkih zona i sportsko-rekreacijskih centara te urbanistička rješenja ulica, gustoće kuća i dostupnost javnog prijevoza mogu igrati čak i veću ulogu u poticanju ili obeshrabrenju pojedinca ili obitelji za tjelesnu aktivnost. Postoje i značajne prepreke okoline od vode i zagađenja zraka do kriminala i opasnog automobilskog prometa. Stoga je za preporučiti lokalnim upravama i samoupravama unapređenje i podupiranje svijesti i razvoj mjesta gdje ljudi svih dobi i sposobnosti mogu jednostavno uživati u šetnji, vožnji bicikla i drugim oblicima sportske rekreacije. Mnoštvo je mogućnosti u okolini za tjelesnu aktivnost od parkova, staza, pješačkih zona do sportsko-rekreacijskih i fitness centara. Razumijevanje mogućnosti okoline i prepreka s kojima se suočavamo u težnji za zdravim načinom života može osigurati određeno znanje potrebno za unapređenje zdravog života.

Osobne prepreke

Usprkos mnogim tehnološkim unapređenjima i pogodnostima koji su život učinili lakšim i manje aktivnim, mnoge osobne karakteristike, uključujući fiziološke, psihološke te ponašanje mogu utjecati na naše planove o tjelesnoj aktivnosti.

Najčešći razlozi odraslih osoba da se ne uključe u tjelesnu aktivnost jesu:

26. Nedostatak vremena za vježbanje.
27. Nedostatak motivacije.
28. Pogled na vježbanje kao neprikladno.
29. Pogled na vježbanje kao nedovoljno zabavno.
30. Pogled na vježbanje kao dosadno.
31. Nedostatak povjerenja u svoje sposobnosti za tjelesnu aktivnost.
32. Strah od ozljede ili nedavne ozljede.
33. Nedostatak sposobnosti samoorganiziranja, kao što je sposobnost postavljanja osobnih ciljeva, praćenje napredovanja ili nagrađivanje napredovanja prema postavljenim ciljevima.
34. Nedostatak hrabrosti, podrške ili društva članova obitelji ili prijatelja.
35. Nepostojanje prikladnih parkova, staza, pješačkih zona, biciklističkih staza i ugodnih staza za hodanje u blizini kuće ili posla.

„Uspjeh ne dolazi k vama, vi morate ići k njemu.” – Marva Collins

D) Prijedlozi za svladavanje prepreka za tjelesnu aktivnost

36. Utvrditi raspoloživi termin slobodnog vremena. Tjedan dana pratiti dnevne aktivnosti. Utvrditi najmanje 30 minuta slobodnog vremena za tjelesnu aktivnost.
37. Uključiti tjelesnu aktivnost u svakodnevnu rutinu. Pješačite ili vozite bicikl do posla ili trgovine, organizirajte tjelesnu aktivnost u školi, šetajte psa, vježbajte tokom gledanja TV, parkirajte dalje od vašeg odredišta, itd.
38. Nađite vremena za tjelesnu aktivnost. Na primjer, šetajte, trčite ili plivajte tokom puze za ručak, ili pauzu za kavu zamijenite pauzom za vježbanje.
39. Izaberite aktivnosti koje zahtijevaju manje vremena, kao što je hodanje, trčanje ili penjanje stepenicama. Izaberite aktivnosti koje ne zahtijevaju novu vještinu, kao što je hodanje, penjanje stepenicama, trčanje.
40. Objasnite obitelji i prijateljima vaš interes za tjelesnu aktivnost. zamolite za podršku vašim nastojanjima. Pozovite prijatelje i članove obitelji da vam se pridruže u aktivnostima. Planirajte društvene aktivnosti koje uključuju i tjelesnu aktivnost.
41. Proširite prijateljstva na tjelesno aktivne osobe. Priključite se grupama koje su aktivne ili vježbaju. Vježbajte s prijateljima vama sličnih sposobnosti. Nađite prijatelja koji je voljan da vas nauči nekim novim vještinama. Uzmite poduku za razvoj novih vještina.
42. Planirajte tjelesnu aktivnost u toku dana ili tjedna kada se osjećate nabijeni energijom. Uvjerite sami sebe da ako si pružite šansu , tjelesna će aktivnost povećati razinu vaše energije.
43. Napravite tjelesnu aktivnost dijelom vašeg dnevnog ili tjednog programa i upišite je u kalendar. Pozovite prijatelje da redovito vježbaju s vama i to upišite na vaše kalendare.
44. Naučite kao vježbati primjereno vašoj dobi, razini sposobnosti, razini motoričkih vještina i zdravstvenom statusu. Izaberite aktivnosti s najmanjim rizikom. Naučite kako se u cilju smanjenja rizika od ozljede zagrijati i zahladiti.
45. Izaberite aktivnosti koje ne zahtijevaju objekte i pomagala, kao što su hodanje, trčanje, preskakanje konopca ili vježbe oblikovanja. Utvrdite jeftine primjerene mogućnosti u vašoj zajednici.

46. Napravite sustav redovitih aktivnosti koje je uvijek moguće provoditi bez obzira na vrijeme (vožnja na biciklometru, plivanje u zatvorenom bazenu, vježbe oblikovanja, penjanje stepenicama, skakanje preko užeta, plesanje, igre u dvorani i sl.) .
47. Provodite aktivnosti na otvorenom koje ovise o vremenskim uvjetima (hodanje ili trčanje na skijama, plivanje na otvorenom, tenis na otvorenom itd.) kao "bonuse" – dodatne aktivnosti moguće kada vrijeme i okolnosti dozvoljavaju.
48. Odsjedajte u mjestima koja imaju bazene ili mogućnosti za sportsku rekreaciju.
49. Učlanite se u društvo ili centar za sportsku rekreaciju.
50. Dogovorite se o čuvanju djece s prijateljima, susjedima ili članovima obitelji koji također imaju malu djecu.