

Jaka Strel¹

Smernice za telesno dejavnost pri aktivnih zdravih odraslih

Guidelines for Physical Activity in Active Healthy Adults

IZVLEČEK

KLJUČNE BESEDE: telesna dejavnost, telesna zmogljivost, prehransko svetovanje, gibalna učinkovitost, smernice za telesno dejavnost

Telesna dejavnost ima pomembne ugodne učinke na zdravje, kakovost življenja, obolevnost in umrljivost. Sodoben življenjski slog, zaznamovan z več sedenja in uporabe tehnologije, je povzročil zmanjšanje telesne dejavnosti v odrasli populaciji. To je privedlo do nizke funkcionalne sposobnosti organizma, kar je neposredno povezano z večjim tveganjem za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Najnovejše smernice za odrasle poudarjajo pomen redne telesne dejavnosti in omejevanje časa, ki ga preživimo sede. Priporočajo vsaj 150–300 minut zmerne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visokointenzivne telesne dejavnosti tedensko oz. kombinacijo obeh, skupaj z vadbo za moč vsaj dvakrat na teden. Gibalno učinkovitost povezujemo s šestimi komponentami, ki so pomembne za ohranjanje zdravja. Zdravniki imajo v Sloveniji možnost sodelovanja s kineziologi, ki imajo potrebne kompetence za ocenjevanje telesne zmogljivosti in predpisovanje telesne vadbe. Kljub temu zdravniki le redko svetujejo o ustreznih telesnih dejavnostih zaradi pomanjkanja znanj in veščin. Svetovanje o telesni dejavnosti bi moralo upoštevati posameznikove zdravstvene omejitve, trenutno telesno zmogljivost, športna znanja in motivacijo.

ABSTRACT

KEY WORDS: physical fitness, physical capacity, nutrition counseling, motor efficiency, guidelines for physical activity

Physical activity has significant beneficial effects on health, quality of life, morbidity, and mortality. The modern lifestyle, characterized by increased sedentary behavior and use of technology, has led to reduced physical activity in the adult population. This has resulted in a decreased functional capacity of the body, which is directly associated with a higher risk of developing chronic non-communicable diseases. The latest guidelines for adults emphasize the importance of regular physical activity and limiting sedentary time. They recommend at least 150–300 minutes of moderate-intensity physical activity or at least 75–150 minutes of high-intensity physical activity weekly (or a combination of both), along with strength training at least twice a week. Motor efficiency is linked to six components that are crucial for maintaining health. In Slovenia, doctors have an opportunity to collaborate with kinesiologists, who possess the necessary competencies

¹ Jaka Strel, dr. med., Zavod Fitlab, Partizanska ulica 8A, 1370 Logatec; jaka.strel@fitlab.si

for assessing physical fitness and prescribing appropriate exercises. However, doctors rarely provide advice on suitable physical activity due to a lack of appropriate knowledge and skills. Counseling on physical activity should consider individual health limitations, current physical capabilities, sports knowledge, and motivation.

UVOD

Telesna dejavnost ima številne ugodne učinke na zdravje, kakovost življenja, obolevnost in umrljivost. Predstavlja podlago za funkcionalno telesno neodvisnost in družbeno povezanost posameznika. Ustrezna telesna zmogljivost je osnova za blaginjo v srednjih letih in starosti. V današnjem času je telesna dejavnost odrasle populacije v vseh segmentih vsakodnevnega življenja izrazito zmanjšana. Vzrok je sprememba življenjskega sloga, pri katerem prevladuje sedeč način dela, preživljanja prostega časa in uporaba sodobnih tehnologij, ki nam omogočajo opraviti večino dnevnih opravkov na daljavo. Omenjeni način življenja povezujemo z nizko funkcionalno sposobnostjo organizma že v adolescenci, enako velja za odraslost in starost. Sedeči način življenja vodi v nizko stopnjo telesne dejavnosti, ki se posledično kaže kot nizka stopnja telesne zmogljivosti, ki je neposredni dejavnik tveganja za razvoj kroničnih nenelezijskih bolezni (1).

POVZETEK SMERNIC ZA TELESNO DEJAVNOST ODRASLIH

Najnovejša splošna priporočila za telesno dejavnost odraslih poudarjajo pomen redne telesne dejavnosti in omejevanje časa, ki ga preživimo sede. Smernice poudarjajo pomembnost omejevanja sedenja in nadomeščanje slednjega s telesno dejavnostjo katerekoli intenzivnosti.

Aerobna telesna dejavnost

Odrasli morajo biti za znatno korist za zdravje tedensko zmerno telesno dejavni vsaj 150–300 minut ali vsaj 75–150 minut visokointenzivno telesno dejavni. Znatno

korist prinaša tudi kombinirana zmerna do intenzivna telesna dejavnost (3). Aerobna dejavnost je pomembna za razvoj absolutne aerobne kapacitete, ki povečuje funkcionalno sposobnost organizma za prenašanje vsakodnevnih naporov ter zmanjšuje tveganje za razvoj srčno-žilnih obolenj in umrljivosti (4).

Zmerno telesno dejavnost predstavlja fizična aktivnost, pri kateri se srčni utrip in dihanje nekoliko pospešita, vendar še vedno omogoča pogovarjanje s krajšimi prekinitvami in občutek udobja. Dober primer predstavljajo naslednje aktivnosti:

- hitra hoja,
- vrtnarjenje,
- ples,
- plavanje,
- kolesarjenje z zmerno hitrostjo itd.

Intenzivna telesna dejavnost je fizična aktivnost, ki zahteva večji napor in povečuje srčni utrip in dihanje na raven, ko pogovarjanje med vadbo postane težje ali celo nemogoče. Tovrstna vadba privede do znojenja in občutka napetosti v mišicah ter ima višjo stopnjo intenzivnosti v primerjavi z zmerno telesno dejavnostjo. Primere intenzivne telesne dejavnosti predstavljajo:

- tek,
- intenzivno kolesarjenje,
- igre z žogo in
- aerobna vadba v športni dvorani.

Pred začetkom ukvarjanja z intenzivno telesno dejavnostjo je smiselno slediti Priporočilom za preventivne preglede srčno-žilnega sistema pri odraslih rekreativnih športnikih (2).

Vadba za moč

Vadba za moč je izrazito koristna za zdravje, če se izvaja vsaj dvakrat tedensko. Vadba mora biti zmerno do zelo intenzivna, z 8–12 ali 8–15 ponovitvami in mora vključevati večje mišične skupine (2, 3). Z vadbo za moč povečujemo mišično maso, jakost in moč, ki so pomembne za ustrezno funkcionalno kapaciteto, ki jo potrebujemo za premagovanje vsakodnevnih naporov, vzdrževanje ustrezne stopnje bazalne presnove telesa in preprečevanje upada mišične mase, ki predstavlja tveganje za razvoj krhkosti v starejšem življenjskem obdobju (4). Vadba za moč je vrsta telesne dejavnosti, ki je osredotočena na povečevanje mišične moči. Gre za ciljno vadbo, pri kateri uporabljamo lastno telesno maso ali dodatna bremena, kot so uteži, elastični trakovi ter druga oprema in pripomočki, ki ustvarijo upor pri vadbi.

Z gibalno učinkovitostjo povezana telesna zmogljivost

Gibalno učinkovitost lahko opišemo z naslednjimi komponentami (4):

- vzdržljivostjo,
- hitrostjo,
- gibljivostjo,
- koordinacijo gibanja in
- močjo.

Komponente predstavljajo merila za določanje stopnje zdravja (1). Zato je pomembno, da ob vzdržljivosti in moči razvijamo tudi gibljivost, koordinacijo gibanja ter hitrost. Starostne spremembe v senzorično-motorični kontroli in delovanju vodijo tudi k poslabšanju fine motorične kontrole, hoje in ravnotežja. Negativno vplivajo še na sposobnost izvajanja vsakodnevnih dejavnosti in ohranjanje samostojnosti, kar povečuje tveganje za padce in zlome (5).

IZZIVI ZDRAVNIKA PRI SVETOVANJU

Positivni učinki telesne dejavnosti na zdravje so dobro znani in v zdravstvenem siste-

mu vedno bolje prepoznani. Kljub temu zdravniki glede ustrezne telesne dejavnosti svetujejo le manjšini bolnikov. Vzrokov je več, med njimi je najpomembnejši pomanjkanje ustreznih znanj, veščin, izkušenj, motivacije in časa za tovrstno obravnavo (4).

Problem predpisovanja telesne vadbe oz. dejavnosti se skriva tudi v kompleksnosti razvoja telesne zmogljivosti kot take, saj osnovna opredelitev frekvence, trajanja, intenzivnosti in vrste telesne dejavnosti po principu FITT (angl. *frequency, intensity, time, type*) ni dovolj (4). Posameznih komponent telesne zmogljivosti namreč ne moremo razvijati linearno, temveč različne oblike telesne vadbe različno vplivajo na posamezne komponente telesne zmogljivosti (vzdržljivost, moč, koordinacijo, gibljivost) (1, 4). Ob tem so pomembne tudi bolnikove zdravstvene omejitve, športna znanja in stopnja telesne zmogljivosti, ki pomembno vplivajo predvsem na vrsto in intenzivnost telesne dejavnosti, ki jo svetujemo.

V slovenskem zdravstvenem sistemu imamo zdravniki možnost, da napotimo bolnika k drugemu specialistu ali se posvetujemo z zdravstvenim sodelavcem kineziologom, ki ima kompetence s področja ocenjevanja telesne zmogljivosti, športnih znanj in predpisovanja ter vodenja vadbe s ciljem, da se poveča telesna zmogljivost (4, 6).

ZAKLJUČEK

Telesna dejavnost ima pomembne pozitivne učinke na zdravje in pomembno vlogo pri preprečevanju kroničnih nenalezljivih bolezni. Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization) redno posodablja smernice za telesno dejavnost odraslih, ki predstavljajo osnovno usmeritev za odločevalce v zdravstvu in zdravstvene delavce na terenu. Za izvedbo kakovostnega svetovanja v zvezi s telesno dejavnostjo je nujno poznavanje zdravstvenih omejitev posameznika, stopnje trenutne telesne

zmogljivosti in anamnestičnega podatka o športnih znanjih ter motivaciji. V slovenskem prostoru imajo zdravniki možnost, da se posvetujejo s kineziologom, ki ima kom-

petence s področja ocenjevanja telesne zmogljivosti, športnih znanj in predpisovanja telesne vadbe.

LITERATURA

1. Mišigoj-Duraković M, Babić Z, Barić R, eds. Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje; 2018. p. 2–5, 9–17
2. Ažman Juvan K, Zupet P. Priporočila za preventivne preglede srčno-žilnega sistema pri odraslih rekreativnih športnikih. Zdrav vestn. 2014; 83 (12): 839–48.
3. World Health Organization: Guidelines on physical activity and sedentary behaviour [internet]. Geneva: World Health Organization. 2020 [citirano 2023 Jul 10]. Dosegljivo na: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128>. p. 2–3.
4. Strel J, Mišič G, Strel J, et al. Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje: Vloga osnovnega zdravstva in lokalne skupnosti pri zagotavljanju ustrezne telesne zmogljivosti po vrhniškem modelu. Logatec: Fitlab; 2016. p. 39–47, 198, 218–20.
5. Istenič N. Žirfit karton: Analiza testne baterije za diagnostiko in spremljanje telesne pripravljenosti odraslih [magistrsko delo]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani; 2019. p. 36–8.
6. Strel J, Strel J. Pogled specialista družinske medicine na organizacijo preventivnega zdravstvenega varstva na področju telesne dejavnosti in vlogo športnovzgojnega kartona oz. SLOfit sistema pri tem. Sport Rev Teor Prakt Vpr Sporta. 2017; 65 (3–4): 185–9.