
Kardiovaskularno zdravlje
Tjelesna aktivnost

Zagreb, 27. studenoga 2009

Preporuke SZO za tjelesnu aktivnost

Antoinette Kaić-Rak, Inge Heim,
Jasna Pucarín-Cvetković, Benedict Rak

Tjelesna aktivnost..

- podrazumijeva bilo koji pokret koji rezultira potrošnjom energije

tjelesna neaktivnost je drugi po redu, odmah iza pušenja, najvažniji rizični čimbenik

- doprinosi povećanju smrtnosti, udvostručuje rizik nastanka kardiovaskularnih bolesti, povezana je povećanim rizikom od osteoporoze, dijabetesa, depresije, pretilosti i nizom drugih poremećaja.

Sedentarni stil življenja...

Europska regija :

- između 60-85 % odraslih osoba je nedovoljno tjelesno aktivno



PREPORUKE

Djeca i mladi...



- djeca bi trebala dnevno provesti barem 60 minuta baveći se tjelesnim aktivnostima koje su primjerene njihovim mogućnostima i dobi



Odrasle osobe...

- Odraslim se osobama preporuča barem pola sata tjelesne aktivnosti u toku dana.
- U više kraćih aktivnosti u toku dana može se postići cilj od pola sata tjelesne aktivnosti - 30min umjerenog napora kroz 5 dana/150 min tjedno
 - *Uključujući hodanje, vožnju biciklom, korištenje stepenica*
- Poznato je da u osoba iznad 50 godina starosti - povoljni učinci redovite tjelesne aktivnosti (svaki dan ili barem većinu dana u tjednu) doprinose boljoj tjelesnoj i psihofizičkoj kondiciji (prevencija prekomjerne TT, prevencija osteoporoze, reducira stres itd.).
- Tjelesna aktivnost doprinosi prevenciji negativnih učinaka starenja na funkcionalnu sposobnost i zdravlje

Odrasle osobe 18-65 godina

- 30 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti 5 dana u tjednu; ili
- 20 min teže do intenzivne tjelesne aktivnosti 3 dana u tjednu; ili
- 8-10 vježba jačanja mišića (8-12 ponovljenih) barem 2 dana u tjednu

Starije osobe...



- U konzultaciji sa osobnim liječnikom
- Redovita umjerena tjelesna aktivnost preporuča se i starijim osobama sa disabilitetom u cilju odlaganja nastanka kroničnih bolesti, prevencije padova i povreda te poboljšanja funkcionalne sposobnosti i socijalne interakcije.



TA → Garancija za uspjeh



- Integracija tjelesne aktivnosti u svakodnevnu rutinu
- Tjelesna aktivnost mora biti sastavni dio aktivnosti na radnom mjestu ili školi, na putu do škole i posla, u slobodno vrijeme i obavljanju kućnih poslova.
- Tjelesna aktivnost treba biti dio jednostavnog, dostupnog i prihvatljivog stila življenja za sve u skladu sa stavom : **"Zdravi odabir jednostavni odabir"**.



- Promicanje zdravlja, sport, edukacija iz područja tjelesne aktivnosti su ključne komponente – ali trebamo pomoć i drugih sektora



Posebni izazov je motiviranje milijuna ljudi da promjene sedentaran način življenja za tjelesno aktivan

- Dostupna svima
- Izbjegavati isključivu vezanost za sportsku infrastrukturu i opremu
- Ciljati dio populaciji koji je najmanje tjelesno aktivan i poticati ih na minimalno 30min umjerene tjelesne aktivnosti kroz barem 5 dana /150 min u tjednu
 - Hodanje, vožnja bicikla, uspinjanje stubama itd.
- Jednostavan izbor
- Ugodne i rado prihvaćene



- Trebamo podršku iz različitih sektora – transport, gradsko planiranje, stanogradnja, edukacija itd.
- **Lokalna razina je presudna za uvođenje promjena i obuhvat populacije**

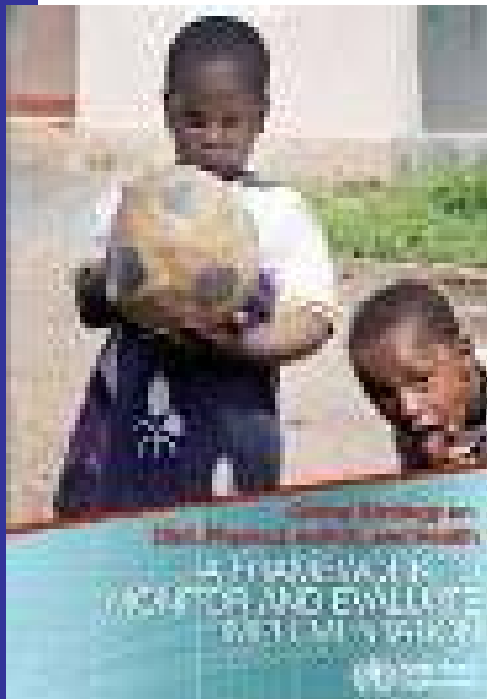
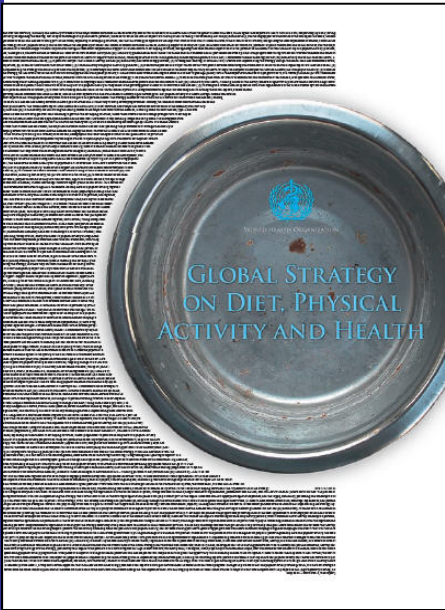


okvir rada SZO na promicanju tjelesne aktivnosti

SZO dokumenti

- 1998: Prevenirija i kontrola nezaraznih bolesti (WHA51.18)
- 2000: Globalna strategija za prevenciju i kontrolu nezaraznih bolesti (WHA53.17)
- 2002: Prehrana, tjelesna aktivnost i zdravlje: poziv na izradu Globalne strategije (WHA55.23)
- 2004: Promicanje zdravlja i zdravi stilovi življenja (WHA57.16)
- 2004: Globalna strategija za prehranu, tjelesnu aktivnost i zdravlje (WHA57.17)
- 2007: Prevenirija i kontrola nezaraznih bolesti: provođenje globalne strategije (WHA60.23)

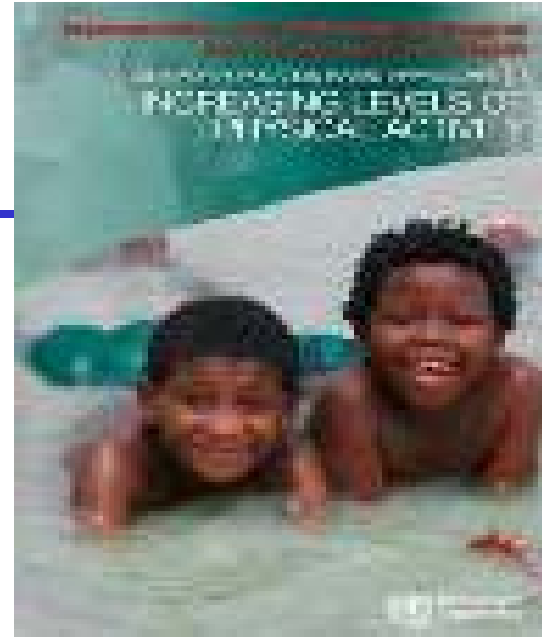




WHO/EUROPE FORUM 2008

Addressing the socio-economic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents

Ministry of Health, Romania
 Ministry of Education, Youth and Sports, Romania
 Ministry of Health, Bulgaria
 Ministry of Education and Science, Bulgaria



Strateški dokumenti SZO za Evropu

- Charter on counteracting obesity
- Second action plan for food and nutrition policy 2007-2012
- Steps to health: A European framework to promote physical activity for health



Steps to health

**A EUROPEAN FRAMEWORK
TO PROMOTE
PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH**



Promoting Physical Activity for Health – a Framework for Action in the WHO European Region

A CALL FOR ACTION!

Children's Environment and Health Action Plan for Europe (CEHAPE)



- 4. Ministarska konferencija o okolišu i zdravlju “Budućnost naše djece” (Budimpešta 2004.)
- Sadrži prihvaćene ključne odrednice zaštite zdravlja djece:
 - Smanjenje povreda
 - Smanjenje pobola vezano uz nedostatak tjelesne aktivnosti

Move for Health 2009

10.svibnja

Austria

Italy

Slovenia

Denmark



BEDRE HELSE PÅ 1-2-30

schweiz.bewegt



Finland

Norway

Switzerland

Turkey

Poruke za kraj:

1. Postoji obilje znanstvenih spoznaja koje pozivaju na akciju bez odlaganja
2. Tjelesna aktivnost je i treba biti integrirana u svakodnevni život
3. Postojeća iskustva iz raznih sektora postoje i potiču na suradnju
4. Zdravstveni sustav treba koordinirati aktivnosti na svim razinama
5. Osiguranje uvjeta za tjelesnu aktivnost je društvena obaveza



Svjetski Dan Zdravlja 2010

7. travnja

1000 gradova – 1000 priča
zdravlje u gradovima – javnozdravstveni
izazov

