

V tej številki revije članki zaradi časovne stiske izjemoma niso recenzirani.

Zdrav Var 2002; 41; 1-2

uvodnik

TELESNA DEJAVNOST V FUNKCIJI ZDRAVJA

Jožica Maučec Zakotnik

Telesna dejavnost, ki krepi zdravje (TDKZ, Health-enhancing physical activity – HEPA), je koncept, ki so ga razvili nedavno tega ob novih spoznanjih o učinkih telesne dejavnosti na zdravje. V devetdesetih letih je spoznanje, da telesna dejavnost pomembno vpliva na izboljšanje zdravja, postalo tako prepričljivo, da je dandanes v mnogih državah telesna dejavnost splošno sprejet dejavnik, ki krepi zdravje.

Svetovna zdravstvena organizacija je za temo letošnjega svetovnega dneva zdravja izbrala prav slogan **“gibanje za zdravje”**.

Z izbiro teme Svetovna zdravstvena organizacija poudarja vlogo in pomen preventivnih dejavnosti ter izbire zdravega življenjskega sloga za zdravstveno stanje in počutje ljudi na vseh celinah.

Kronične nenalezljive bolezni so postale najpomembnejši vzrok obolevnosti in umrljivosti v razvitem svetu, v nerazvitem svetu pa so se v pomembnem odstotku pridružile znanim boleznim revščine in pomanjkanja. Poleg kajenja in nezdrave prehrane je telesna nedejavnost najpomembnejši preprečljivi dejavnik tveganja za prezgodnjo obolevnost in smrtnost zaradi teh bolezni.

Naj navedem nekaj dejstev. Redna telesna dejavnost:

- zmanjšuje tveganje za smrtnost zaradi bolezni srca in ožilja,
- zmanjšuje tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni, diabetesa tipa 2 in raka debelega črevesa,
- zmanjšuje tveganje oziroma preprečuje pojav zvišanega krvnega tlaka,
- pomaga pri vzdrževanju telesne teže in zmanjšuje pojav osteoporoze,
- zmanjšuje stres, anksioznost in simptome depresivnosti,
- zvišuje funkcionalno kapaciteto posameznikov in jim pomaga živeti neodvisno samostojno življenje tudi v starosti,
- ob redni telesni dejavnosti ljudje krepijo socialne stike in so bolj vključeni v družbo in okolje, kjer živijo.

Redna telesna dejavnost je eden od najlažjih in najprijetnejših načinov varovanja in krepitve lastnega zdravja. Redna telesna dejavnost koristi vsem generacijam. Potrebujemo jo otroci in mladostniki za zdrav razvoj, pomaga starostnikom, da bi dlje ostali samostojni in gibljivi. Redna telesna aktivnost je priporočljiva za ljudi s posebnimi potrebami in motnjami v razvoju.

30 minut zmerne telesne dejavnosti vsak dan pomembno zmanjša tveganje za številne kronične bolezni ter pripomore k boljšemu zdravju in počutju. To pomeni za (pre)zaposlene tudi sprehod v razdalji dveh postajališč mestnega prometa ali uporaba kolesa kot prevoznega sredstva do delovnega mesta ali uporaba stopnic namesto dvigala.

Redna telesna dejavnost ima tudi številne druge bolj posredne učinke na zdravje. Lahko vpliva na nižjo stopnjo nasilja med mladimi, pripomore k izbiri življenjskega sloga brez tobaka in pomaga zmanjševati nekatera druga tvegana obnašanja, kot je na primer uporaba ilegalnih drog. Zmanjšuje občutja izoliranosti in osamljenosti pri starejših ter izboljša njihovo telesno in duševno gibčnost.

Sedeči življenjski slog je postal prevladujoč v številnih deželah, tudi v srednje razvitih in nerazvitih. Breme kroničnih nenalezljivih bolezni je prav tam največje. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da gre 2 milijona smrti na leto pripisati dejstvu, da so ljudje premalo telesno aktivni. Breme obolevnosti in prezgodnje umrljivosti pa pomeni tudi pomembno ekonomsko breme za vse družbe. Čeprav so preventivne dejavnosti dokazano učinkovite na dolgi rok, pa večina držav še vedno le v simboličnih zneskih vlaga v preventivo, v osveščanje prebivalstva o koristih, ki jih imajo zaradi zdravega življenjskega sloga in redne telesne dejavnosti.

Eden od ciljev svetovnega dneva zdravja je, da bi dvignili zavest o pomenu vlaganja v preventivne dejavnosti in njihovih dolgoročnih učinkih na zdravje ljudi. Preventivne dejavnosti največkrat niso prioriteta pri tistih, ki odločajo.

Poleg obveščenosti in osveščenosti pa ljudje potrebujejo tudi razmere, ki jim redno telesno dejavnost kar čim bolj približajo. To pomeni zagotavljanje čistega okolja, dovolj zelenih in rekreativnih površin v mestih, varnih kolesarskih poti in zagotavljanje splošnega občutja varnosti. Vse to mora biti dostopno in prilagojeno vsem starostnim skupinam prebivalstva, vključno z ljudmi s posebnimi potrebami.

Sredi leta 2001 smo na Ministrstvu za zdravje ustanovili projektno skupino za izdelavo nacionalne strategije za promocijo TDKZ. Projektna skupina se v strategiji dotika promocije zdravja s telesno dejavnostjo v različnih starostnih skupinah in različnih bivalnih, delovnih in socialnih okoljih.

V strategiji ugotavljamo, da je večina slovenskega prebivalstva telesno premalo aktivna. S povečanjem telesne dejavnosti bi pomembno izboljšali zdravje in dobro počutje prebivalcev kakor tudi preprečili pojav in pogostost kroničnih bolezni. Strategija poudarja ugoden učinek telesne dejavnosti v vseh življenjskih fazah in cilja na neaktivni del prebivalstva s promocijskimi dejavnostmi. Da bi dosegli čimveč prebivalcev, se ne omejuje le na šport in rekreacijo, ampak poudarja enostavno telesno dejavnost kot del vsakodnevnega življenja v službi in doma, med transportom in v prostem času.

Strategija pokriva različne ciljne skupine in področja, javne in prostovoljne akcije kakor tudi raziskave in financiranje. V strategiji je poudarjeno, da je posebej pomembno zagotoviti aktivnosti TDKZ za otroke in starejše prebivalstvo. Potrebno je razviti možnosti za skupno aktivnost družin. Pri prostorskem planiranju, načrtovanju prometa in javnega transporta ter usmeritvah za gradnjo je potrebno zagotoviti varne, priročne in privlačne poti za hojo in vožnjo s kolesom. Pri gradnji športnih objektov je

potrebno dati prednost manjšim objektom za igranje, igro in proste aktivnosti v bližini naselij, kjer ljudje živijo.

Občine in krajevne skupnosti imajo ključno vlogo za zagotavljanje možnosti za TDKZ. V strategiji predlagamo, da naj bo TDKZ integrirana v celotno zdravstveno strategijo vsake občine. Zdravstvene in športne oblasti so ključni dejavniki za zagon in uresničevanje takih strategij, vendar morajo pri promociji TDKZ sodelovati tudi predstavniki mladih, javnega in zasebnega sektorja, transportnih podjetij in okolja. Predlagamo tesno sodelovanje med nevladnimi organizacijami s področja športa, javnega zdravstva in drugih za oblikovanje učinkovitih lokalnih mrež za TDKZ.

Usmerjanje in spremljanje strateških usmeritev na področju promocije TDKZ bo zagotovila raziskovalna skupina iz naslova ciljnih raziskovalnih projektov (CRP-ov). Projektna skupina za oblikovanje Nacionalne strategije promocije zdravja s TDKZ pri Ministrstvu za zdravje bo na osnovi izsledkov CRP-a in spremljanja promocijskih aktivnosti na različnih področjih koordinirala dela različnih teles, podajala iniciative in predloge za nacionalni razvoj TDKZ, stimulirala, podpirala in iskala finančne vire za razvojne projekte in programe. Nacionalna strategija promocije zdravja s TDKZ bo predstavljena vladi in državnemu zboru.

Minister za zdravje prof. dr. Dušan Keber pravi: »Naše prebivalstvo se stara in lahko pričakujemo nadaljnje višanje stroškov za zdravstveno varstvo. Redna telesna dejavnost pripomore k boljšemu zdravstvenemu stanju ljudi in je ena od poti za ohranjanje funkcionalnih sposobnosti ljudi tudi v pozni starosti. Naložbe v promocijo TDKZ so skromne v luči pričakanega prihranka«.