



UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE

LUCIJA BAJIĆ, 4.C

POVIJEST SVJESNOSTI O UTJECAJU TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE

- prvi tragovi primjene tjelesne aktivnosti za zaštitu i obnavljanje zdravlja → **indijski sustav iz 9.st.**
- **Herod** (V.st. p.n.e.)- prvi liječnik koji spominje tjelesnu aktivnost u terapijske svrhe
- **Galen** (Pergam , 129. – Rim , 199.) - osnovne spoznaje iz područja kineziološke fiziologije
- **Edward Hitchcock** (1828.–1911.)- dokazuje da je vježbanje iznimno bitno za učenike i studente
- **Jeremy Morris** - sredinom 20. st. dokazuje kako tjelesna aktivnost pomaže pri liječenju kroničnih bolesti



21. stoljeće

“Tjelovježba je lijek”

- *Postoje nevjerojatni dokazi da je cjeloživotno vježbanje povezano s duljim zdravstvenim vijekom, odgađajući pojavu 40 kroničnih stanja/bolesti. Ono što se počinje učiti jesu molekularni mehanizmi pomoću kojih vježbanje održava i poboljšava kvalitetu života.*

Zdravstvene prednosti tjelovježbe

Gregory N. Ruegsegger i Frank W. Booth

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6027933/>

Želite li smanjiti rizik od brojnih kroničnih bolesti, sačuvati zdravlje, tjelesnu i mentalnu funkciju do duboke starosti te doživjeti dugovječnost, uvedite redovitu tjelesnu aktivnost umjerenog intenziteta od 150 minuta tjedno.

NAČIN ŽIVOTA I TJELESNO ZDRAVLJE

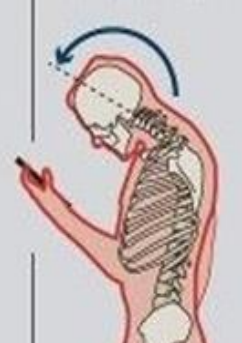
- Moderna vremena donose nove zdravstvene probleme
- Mladi imaju sve više **problema s kralježnicom i držanjem**
- Najčešće bolesti kralježnice: **skolioza i torakalna kifoza**
- U posljednje vrijeme sve češće pojavljivanje tzv. **'tekstualnog vrata'** (dovodi do boli i oštećenja vratne kralježnice uslijed neprestanog gledanja u mobilni telefon)



How texting could damage your spine

Forces on the neck increase the more we tilt our heads, causing spine curvature

Force on neck	10-12lb	27lb	40lb	49lb	60lb
Neck tilt	0 degrees	15 degrees	30 degrees	45 degrees	60 degrees





UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE TIJELA

- poboljšava kardiovaskularnu, respiratornu i mišićnu kondicije
- smanjuje utjecaj stresa
- održava čvrstoću kostiju i pomaže funkcionalnom zdravlju svih organa
- smanjuje individualni rizik od razvoja nekih stanja i bolesti

- Zato je tjelesna aktivnost postala nužan dio moderna života
- U slučaju određenih bolesti može djelovati kao **prevencija, liječenje** ili **rehabilitacija**

LIJEČENJE	PREVENCIJA	REHABILITACIJA
<ul style="list-style-type: none"> • Reumatoidni artritis • Bronhijalna astma • Dijabetes tipa 1 • Depresija • Fibromijalgija 	<ul style="list-style-type: none"> • Sarkopenija • Koronarna bolest srca • Dijabetes tipa 2 • Rak debelog crijeva • Alzheimerova bolest 	<ul style="list-style-type: none"> • Osteoporoza • Moždani udar • Većina tumora • Parkinsonova bolest

UTJECAJ NA MENTALNO ZDRAVLJE

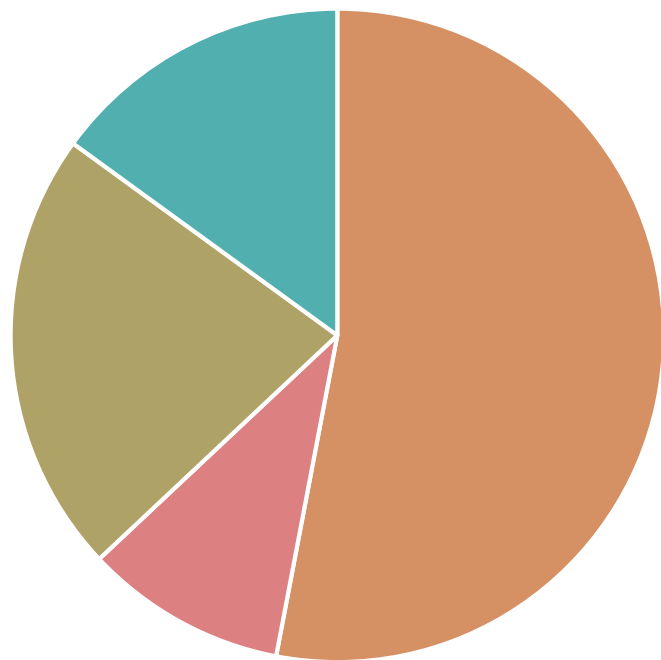
- Tijekom tjelesnih aktivnosti oslobađaju se hormoni **endorfin** i **serotonin** → utječu na raspoloženje i **smanjuju stres**
- Redovita tjelesna aktivnost **ublažava** osjećaje **depresije** i **tjeskobe**
- Ljudi koji se bave redovitom tjelesnom aktivnošću uglavnom su **boljeg raspoloženja** od onih koji to ne rade
- Tjelesna aktivnost utječe na **san** te poboljšava kvalitetu života
- poboljšava kognitivnu i psihosocijalnu funkciju



ANKETA: KAKO TJELESNA AKTIVNOST UTJEČE NA MENTALNO ZDRAVLJE

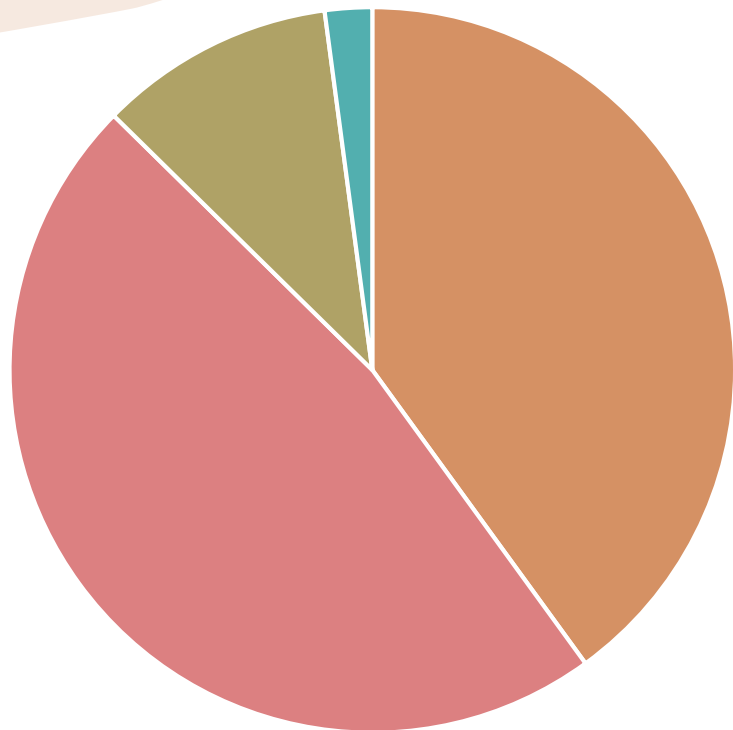
- Istraživanje je provedeno među učenicima XI. Gimnazije Zagreb u periodu ožujak - svibanj 2023. godine

Koji razred pohodaš?



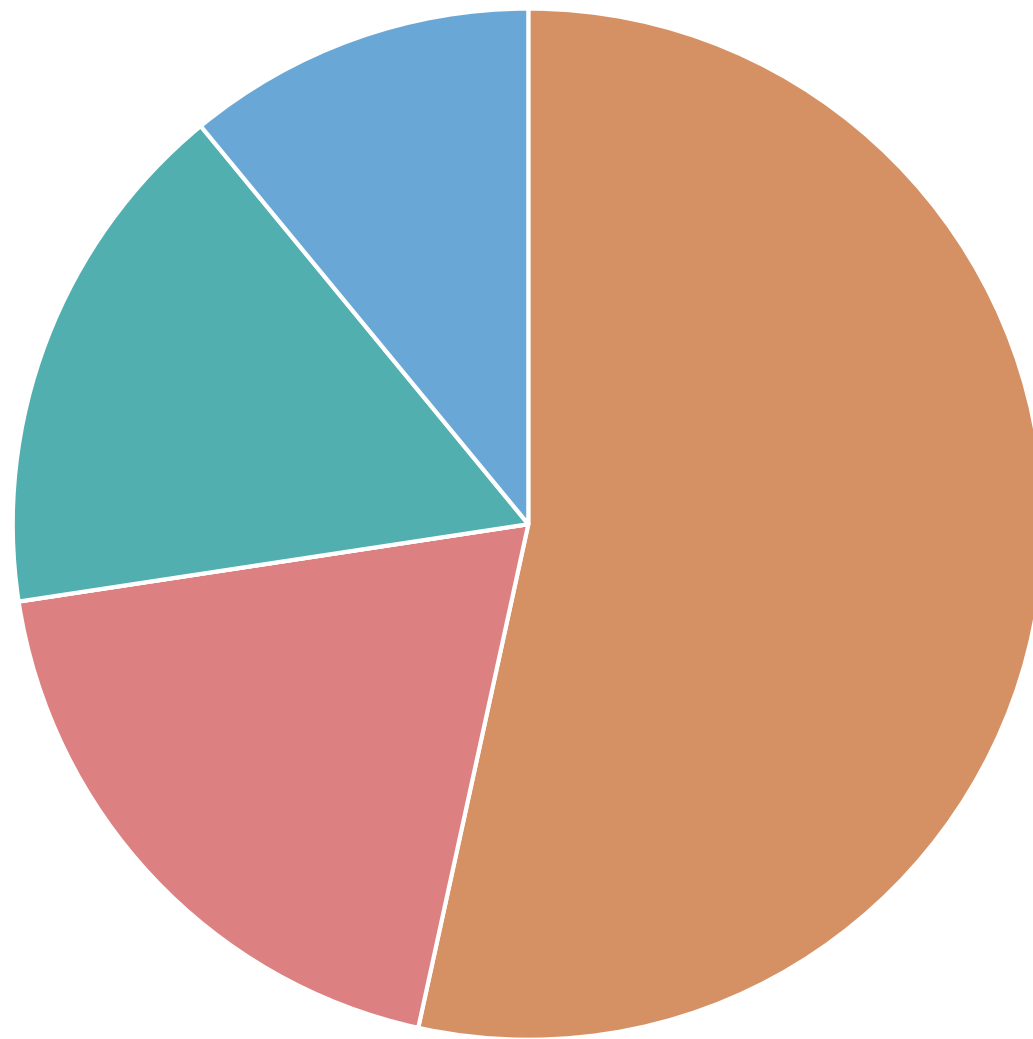
■ 1. razred ■ 2. razred ■ 3. razred ■ 4. razred

Koliko sati dnevno provedeš učeći?



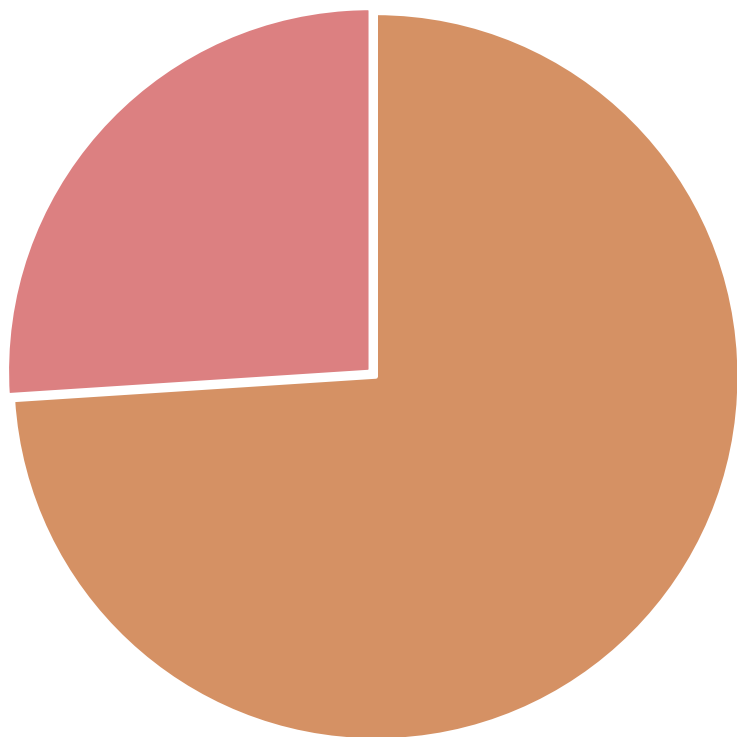
■ 1 do 2 ■ 3 do 4 ■ 5 do 6 ■ 6+

Kako se generalno osjećaš tijekom dana?



■ Sretno ■ Tjeskobno ■ Ljutito ■ Iznervirano ■ Depresivno

Jesi li pod stresom?



■ Da ■ Ne

• Zašto?

Matura

Strah od budućnosti

Prijave na
faks

Škola

Vozački

Selidba

Bolest

Nesretna
ljubav

Slika o sebi

Nesanica

Nedostatak vremena
za druge obveze

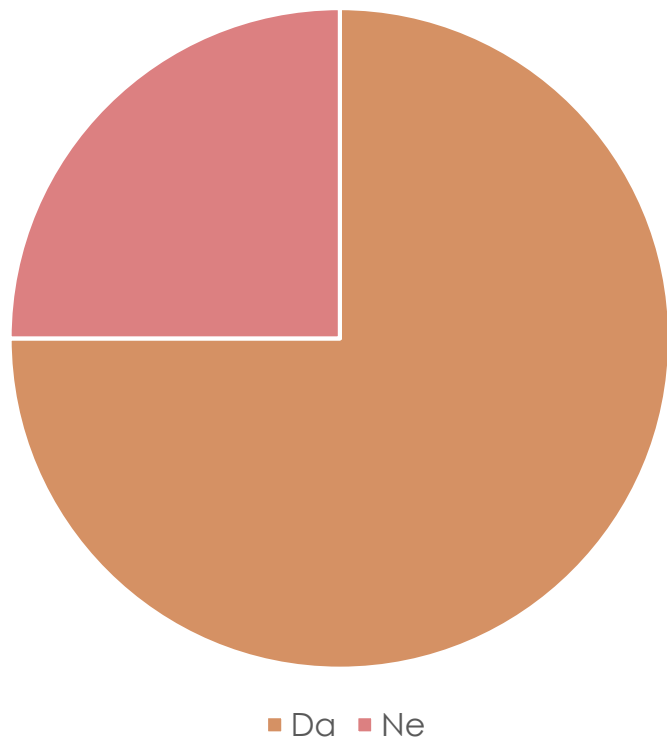
Pritisak društva

Obiteljska
situacija

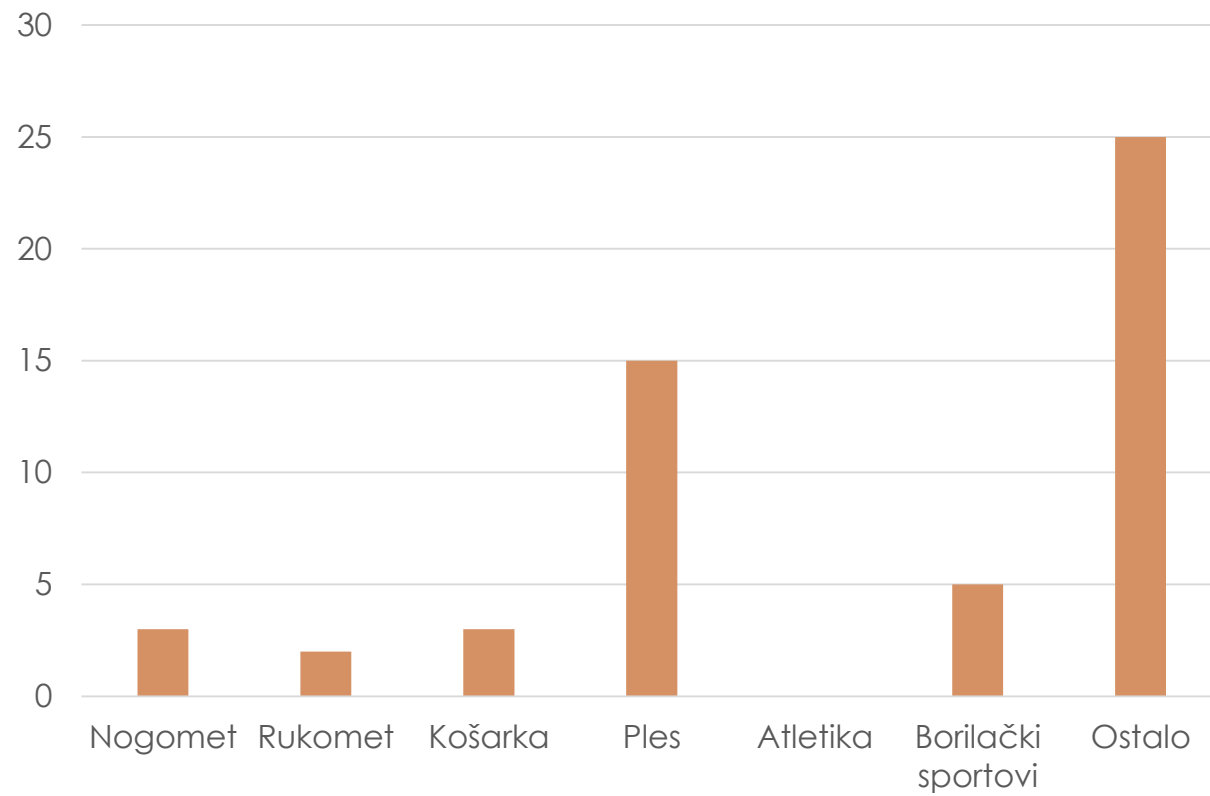
Školski
kurikulum

Manjak
samopouzdanja

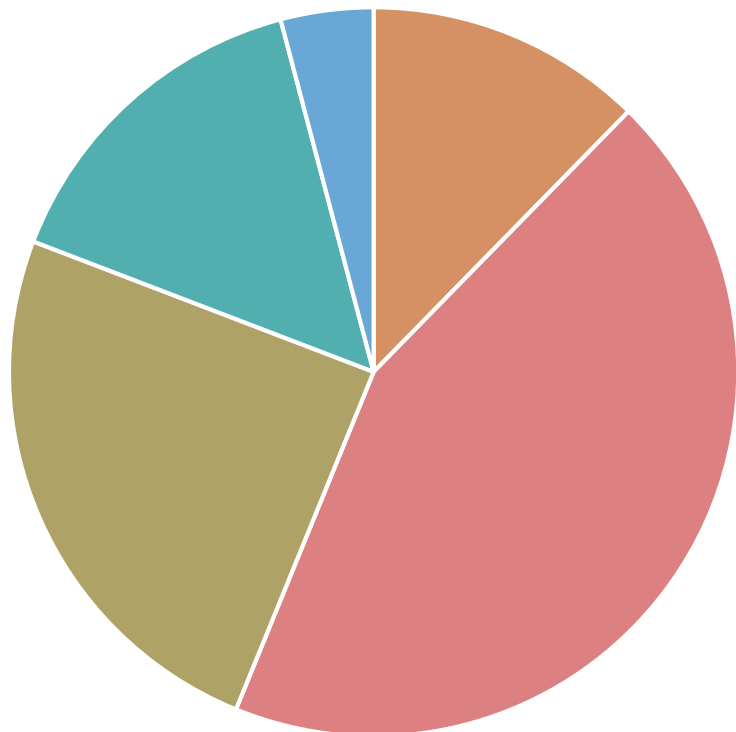
Baviš li se sportom?



Ako DA, kojim?



Koliko vremena provedeš baveći se tjelesnom aktivnošću?



20 do 30 min

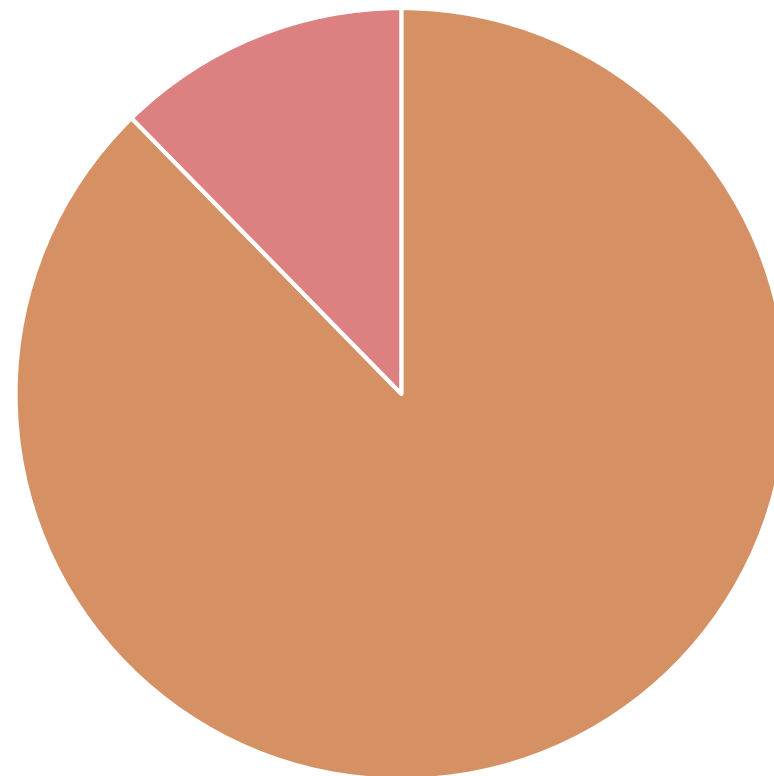
1 sat

2 sata

Više od 2 sata

Ne bavim se fizičkom aktivnošću

Smatraš li da redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću utječe na tvoje raspoloženje



Da Ne

ZAKLJUČAK

- Iz priloženih rezultata možemo zaključiti kako je **redovita tjelesna aktivnost** itekako važna za **tjelesno i mentalno zdravlje** svih ljudi, a ponajviše **učenika i studenata** koji se u trenutnom životnom razdoblju nalaze u raznim **stresnim situacijama**
- Zato je važno redovito provoditi **tjelesnu aktivnost i edukacije** o istoj u obrazovnim ustanovama



IZVORI

- Stjepan Heimer: Zdravstvena kineziologija (Zagreb, 2018.)
- <https://www.spine-health.com/blog/modern-spine-ailment-text-neck>
- [Kako tjeļovjeŹba utjeĉe na vaŹe mentalno zdravlje i produktivnost na poslu? - DruŹtvo za Źportsku rekreaciju Trnje | mojkvart.hr](#)
- <https://healthmatters.nyp.org/how-to-prevent-tech-neck/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26957743/>