



# Europska zdravstvena anketa- tjelesna aktivnost osoba starije životne dobi

ANA PULJAK, DR. MED., SPEC. JAVNOG ZDRAVSTVA

VODITELJICA ODJELA ZA PROMICANJE ZDRAVLJA

KOORDINATOR EZA ZA GRAD ZAGREB

SLUŽBA ZA JAVNO ZDRAVSTVO



# EZA

- Europska zdravstvena anketa (EZA 2) Svjetske zdravstvene organizacije u Hrvatskoj se provodila tijekom 2013-2015. godine. Istraživanje EZA 2 u Republici Hrvatskoj provodio je Hrvatski zavod za javno zdravstvo u suradnji sa županijskim zavodima za javno zdravstvo (i Grada Zagreba), Državnim zavodom za statistiku i Ministarstvom zdravstva. Ciljana su populacija bili stanovnici od 15 i više godina.

| Dobne skupine | Muškarci | Žene | Ukupno |
|---------------|----------|------|--------|
| 18-24         | 18       | 27   | 45     |
| 25-34         | 31       | 31   | 62     |
| 35-44         | 20       | 33   | 53     |
| 45-54         | 40       | 40   | 80     |
| 55-64         | 23       | 41   | 64     |
| 65-74         | 34       | 40   | 74     |
| 75+           | 22       | 46   | 68     |
| Ukupno        | 188      | 258  | 446    |

# Tjelesna aktivnost

- U svibnju 2004. godine 57. skupština SZO prihvatila je Rezoluciju WHA57.17: Globalna strategija o prehrani, tjelesnoj aktivnosti i zdravlju. Rezolucija preporučuje državama članicama da razviju vlastite nacionalne planove za povećanje učestalosti tjelesne aktivnosti. U svibnju 2008. godine na 61. skupštini SZO usvojena je Rezolucija WHA61.14: Prevencija i kontrola nezaraznih bolesti: provođenje globalne strategije i akcijskog plana za globalnu strategiju za prevenciju i kontrolu nezaraznih bolesti. Ovaj akcijski plan poziva zemlje članice na provođenje nacionalnih smjernica o tjelesnoj aktivnosti za zdravlje i potiče ih na razvijanje i provođenje intervencija.

# Tjelesna aktivnost-intervencije

## *Preporuke o SZO o uvjetima*

- Razvoj i provođenje nacionalnih smjernica o tjelesnoj aktivnosti za zdravlje.
- Uvođenje prometne politike koja promiče aktivne i sigurne metode putovanja do škole ili posla kao što su hodanje ili bicikliranje.
- Osiguravanje okruženja koje potiče stvaranje prostora za rekreacijske aktivnosti .

## *Preporuke SZO o količini tjelesne aktivnosti prema dobnim skupinama*

- Dobne skupine od 18-64 godine i za one od 65 godina i starije preporučuju:
- **najmanje 150 minuta umjerenog intenziteta aerobne tjelesne aktivnosti tjedno ili najmanje 75 minuta intenzivne aerobne tjelesne aktivnosti ili pak ekvivalentnu kombinaciju umjerene i intenzivne aerobne tjelesne aktivnosti;**
- Aerobna tjelesna aktivnost može se provoditi najmanje 30 minuta u kontinuitetu ili po najmanje 10 minuta nekoliko puta dnevno;

# Tjelesna aktivnost

- Za dodatne zdravstvene dobrobiti odrasle osobe trebaju povećati tjelesnu aktivnost umjerenog intenziteta na 300 minuta ili 150 minuta intenzivne aerobne tjelesne aktivnosti ili pak ekvivalentnu kombinaciju umjerene i intenzivne aerobne tjelesne aktivnosti.
- Vježbe za jačanje velikih skupina mišića trebale bi se raditi dva ili više dana u tjednu.

*Za dobnu skupinu iznad 65 godina dodali su još nekoliko preporuka:*

- Starije odrasle osobe s lošijom tjelesnom mobilnošću trebaju obavljati tjelesnu aktivnost kako bi se poboljšala ravnoteža i prevenirali padovi, tri ili više dana u tjednu.
- Ako starije osobe nisu u mogućnosti obavljati preporučenu tjelesnu aktivnost zbog zdravstvenog stanja, trebali bi biti tjelesno aktivni prema svojim sposobnostima i mogućnostima.

# Dobna struktura ispitanika-EZA

- 446 ispitanika, 188 mm i 258 ž, 142 osoba.starije živ.dobi
- 61,8% građana Grada Zagreba ne sudjeluju u tjelesnim aktivnostima kao što su sport, fitness ili rekreacija čak niti jednom tjedno.

## *Učestalost*

- 9,2% tjelesno je aktivno 1 do 2 dana tjedno
- 9,6% građana tjelesno je aktivno 3 do pet dana tjedno
- 5,3% tjelesno je aktivno 6 do sedam puta tjedno

## *Trajanje*

- 1,8% tjelesno je aktivno manje od 60 minuta tjedno.
- 43,6% tjelesno je aktivno između 60 i 150 minuta.
- 24,75% tjelesno je aktivno između 150 i 300 minuta.



# Tjelesna aktivnost- Hrvatska

Prema podacima istraživanja 52,9% ispitanika vježba manje od 60 minuta, 24,3% između 60 i 150 minuta, 18% između 150 i 300 minuta i 4,7% vježba više od 300 minuta tjedno.

# Tjelesna aktivnost

Tjelesna aktivnost je pojam koji opisuje svako tjelesno kretanje koje zahtjeva bilo koji oblik mišićne kontrakcije i rezultira povećanjem energijskog utroška iznad onog u mirovanju. Odnosi se na uobičajenu individualnu tjelesnu aktivnost, obuhvaćajući tako radnu tjelesnu aktivnost, aktivnost vezanu za osobnu higijenu, samozbrinjavanje, tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme (kućanski poslovi, vrtlarenje, sportsko-rekreacijska aktivnost, druge rekreacijske aktivnosti) koja povećava energijski utrošak.



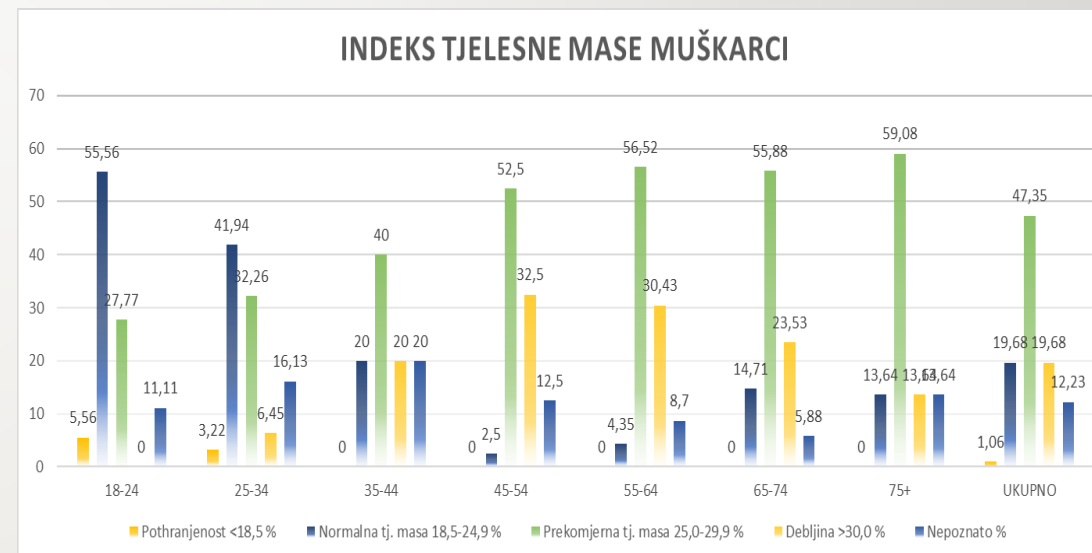
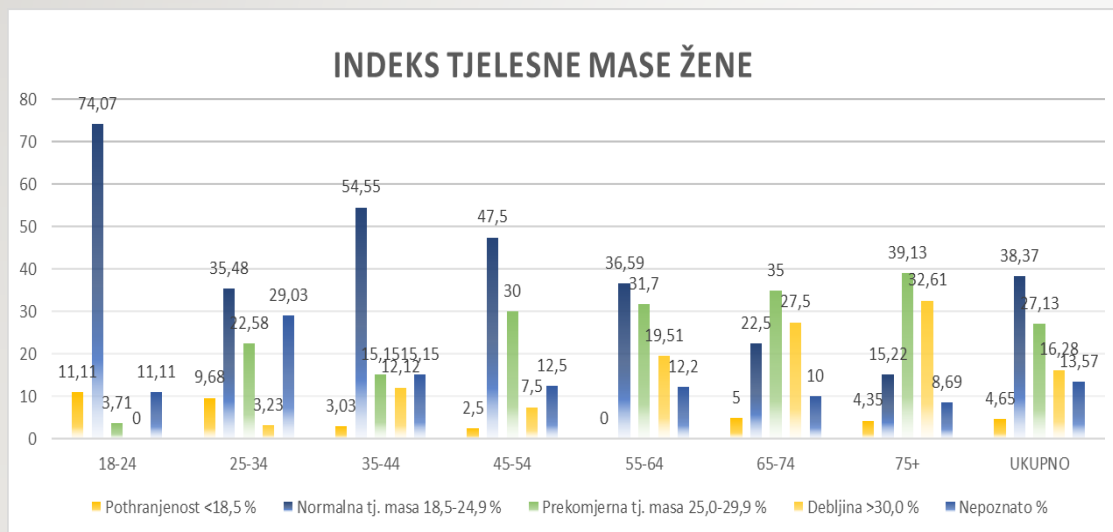


## Tjelesna težina ...

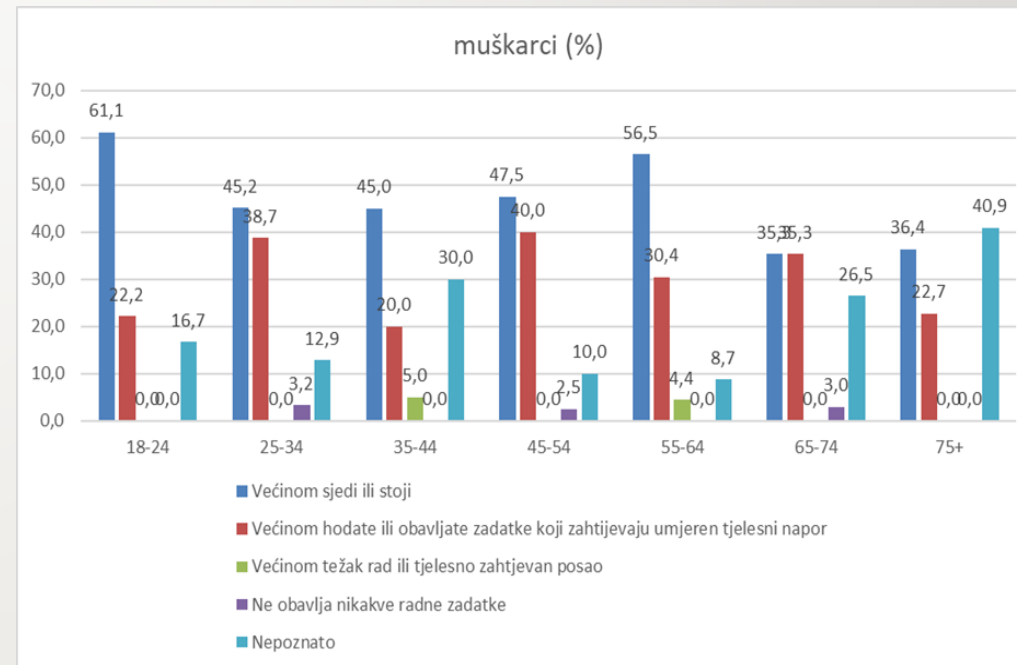
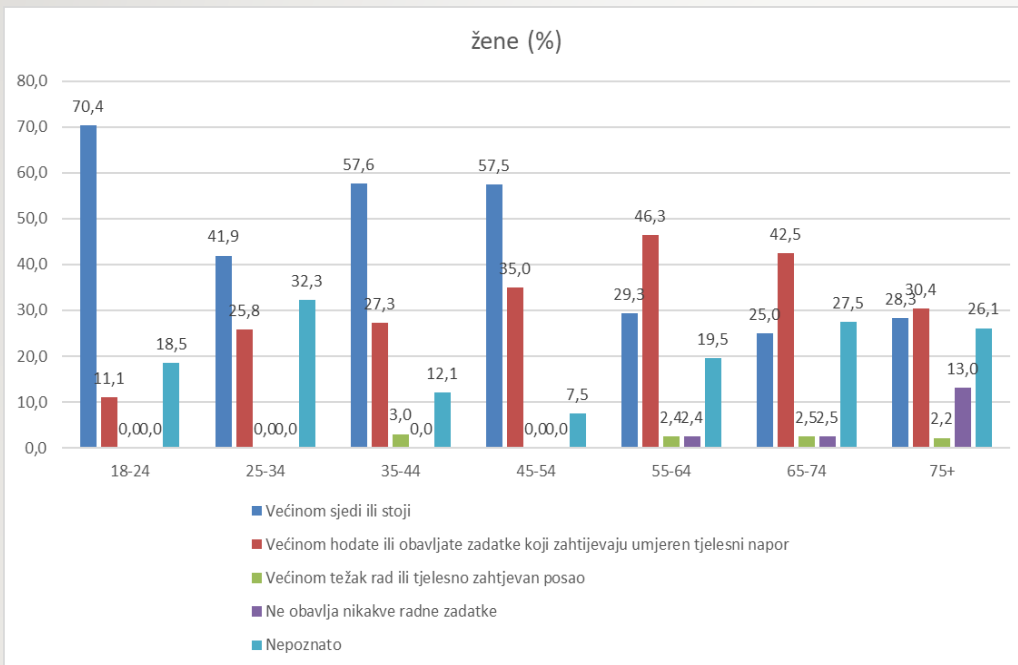
Ukupno 446 ispitanika od toga 188 muškaraca i 258 žena, raspon godina ispitanika je od 18 do 93. Nakon obrađenih podataka: 35,7% stanovnika Grada Zagreba prekomjerno teško, 17,7% pretilo, a 30,5% ima normalnu tjelesnu masu.



# Tjelesna težina po dobi i spolu..



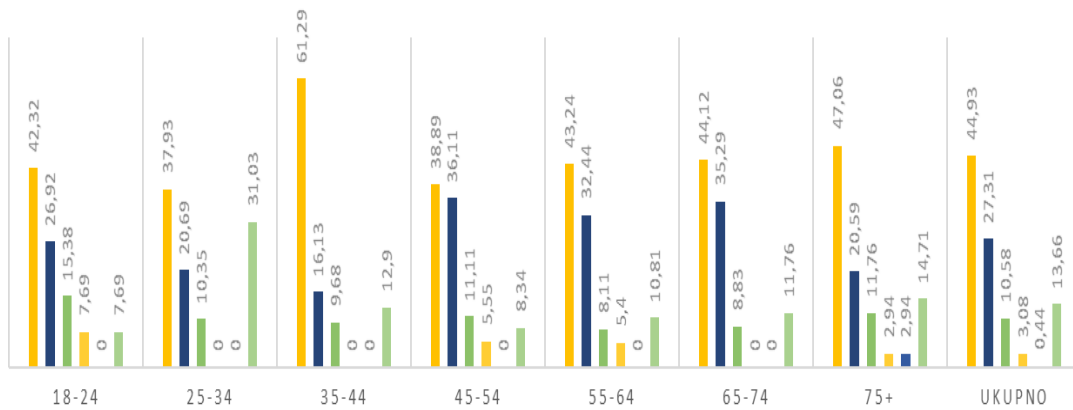
# Kada radite..(posao, vrt, obitelj)..



# Hodanje.. (vrijeme provedeno hodajući do nekog mjesta)?

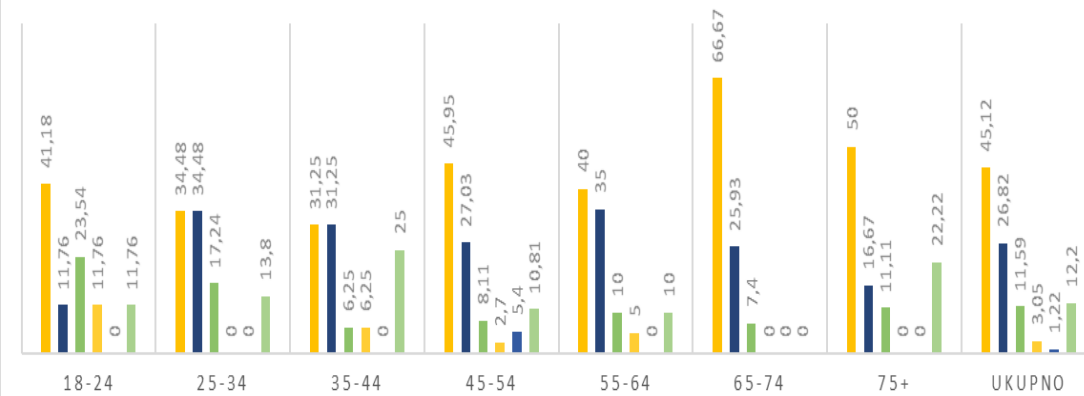
## HODANJE VREMENSKI-ŽENE

■ 10-29 minuta dnevno %   
 ■ 30-59 minuta dnevno %   
 ■ 1 sat do 1 sat i 59 minuta dnevno %  
■ 2 sata do 2 sata i 59 min. dnevno %   
 ■ 3 sata ili više dnevno %   
 ■ Ne zna %



## HODANJE VREMENSKI-MUŠKARCI

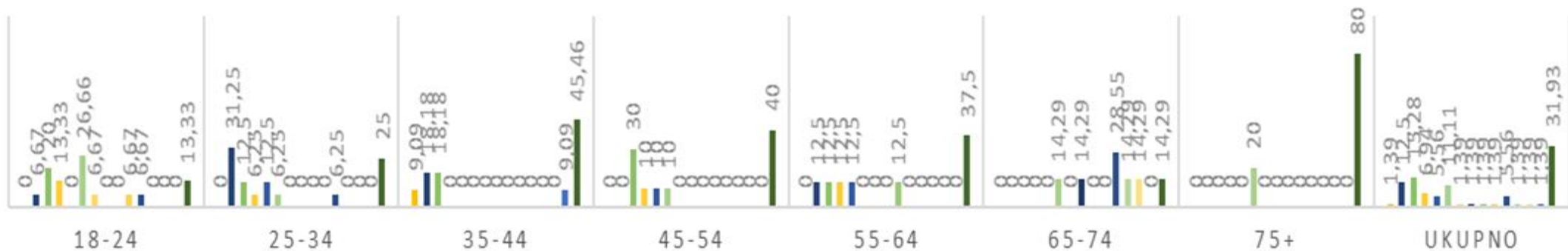
■ 10-29 minuta dnevno %   
 ■ 30-59 minuta dnevno %   
 ■ 1 sat do 1 sat i 59 minuta dnevno %  
■ 2 sata do 2 sata i 59 min. dnevno %   
 ■ 3 sata ili više dnevno %   
 ■ Ne zna %



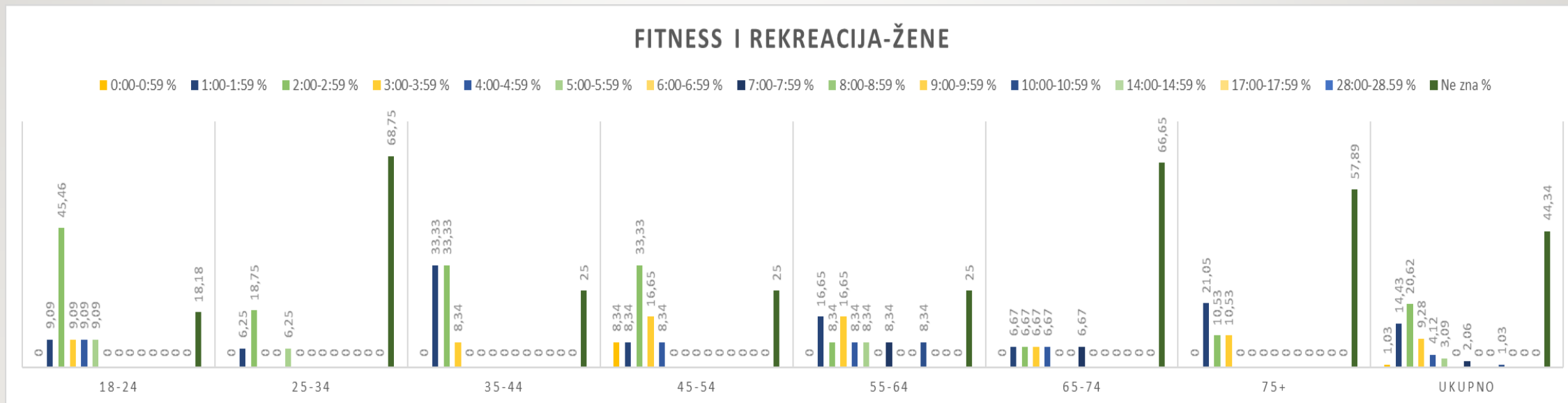
# Vrijeme potrošeno na sport, fitnes ili rekreacijske aktivnosti (tjedno)...

## FITNESS I REKREACIJA- MUŠKARCI

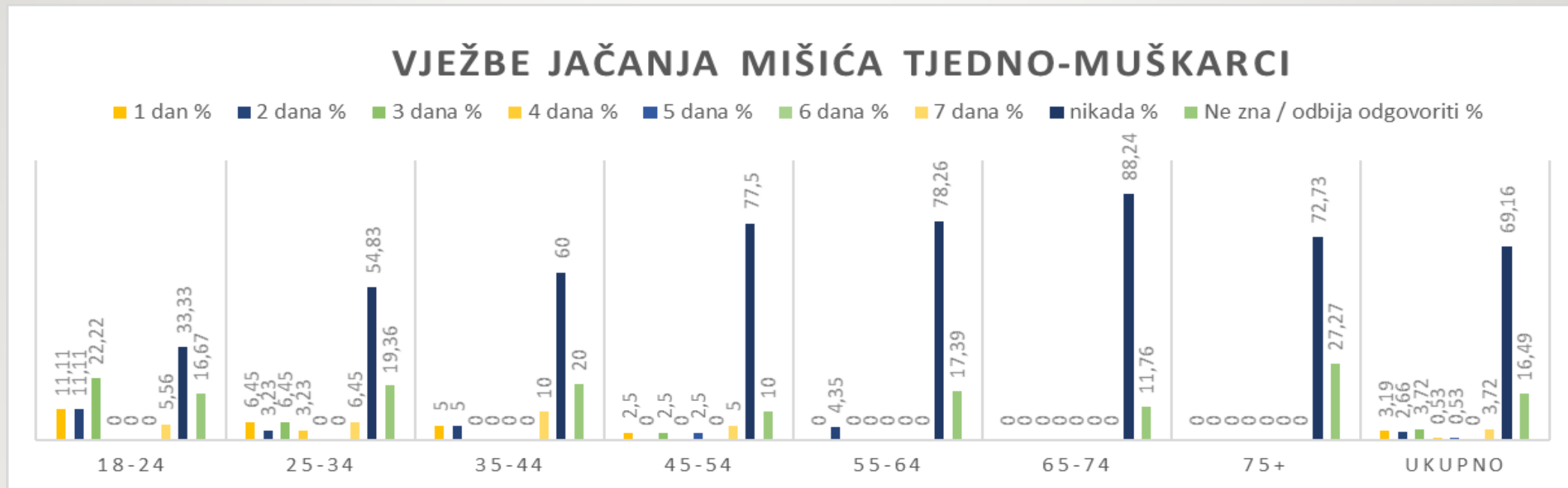
■ 0:00-0:59 % ■ 1:00-1:59 % ■ 2:00-2:59 % ■ 3:00-3:59 % ■ 4:00-4:59 % ■ 5:00-5:59 % ■ 6:00-6:59 % ■ 7:00-7:59 %  
■ 8:00-8:59 % ■ 9:00-9:59 % ■ 10:00-10:59 % ■ 14:00-14:59 % ■ 17:00-17:59 % ■ 28:00-28.59 % ■ Ne zna %



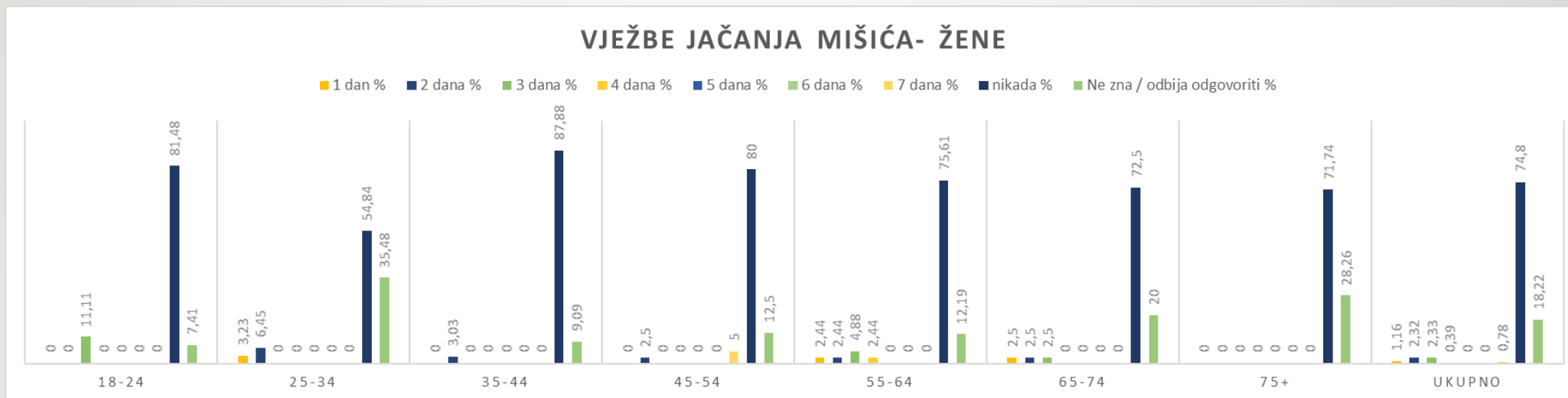
# Vrijeme potrošeno na sport, fitnes ili rekreacijske aktivnosti (tjedno)...



# Tijekom tjedna /provođenje vježbi specifično osmišljenih za jačanje mišića?



# Tijekom tjedna /provođenje vježbi specifično osmišljenih za jačanje mišića?





# Zaključak?

- ITM kod osoba starije životne dobi-prekomjerna težina, pretilost.
- Nedovoljna učestalost i vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti.
- Tjelesna aktivnost uglavnom se odnosi na obavljanje poslova (briga za obitelj, vrt, ostali rad) i na hodanje, ali niti to nije dovoljno u odnosu na preporuke.
- Fitnes aktivnost, rekreacija i jačanje posebnih mišićnih skupina jako zapostavljeni.

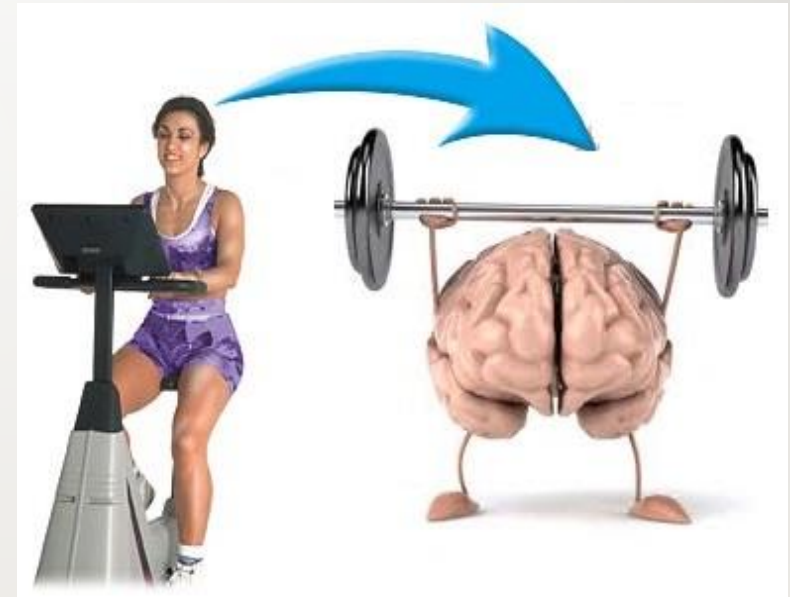
Ili..

- Ne jačamo mišiće.
- Ne volimo sport i rekreaciju.
- Nešto malo prtljamo oko posla ili kuće.
- Pomalo ipak hodamo.



# Mozak i tjelesna aktivnost..

- Brojna istraživanja danas govore o neuroplastičnosti mozga . To znači da se i u starijoj dobi stvaraju novi i poboljšavaju prisutni neuronski putevi.
- Vježbanje-iznimna dobrobit za mozak (ravnoteža, koordinacija, propriocepcija, povratna sprega).
- Tjl. Aktivnost važna i propisuje se i u radu s osobama depresivnog i anksioznog raspoloženja ili istih poremećaja.



# Zaključak?

- Potrebno daljnje osvještavanje o ulozi i važnosti tjelesne aktivnosti za unaprjeđenje zdravlja i prevenciju bolesti, svih dobnih skupina, uključujući i osobe starije dobi.
- Potrebno osvještavanje i edukacija o specifičnostima dobrobiti pojedinih oblika tjelesne aktivnosti u prevenciji određenih kroničnih bolesti i/ili stanja (npr. jačanje mišićne mase- osteoporoza, ciklički oblici tjelesna aktivnosti-depresivna i anksiozna raspoloženja, aerobna aktivnost-cirkulacijske bolesti).
- Potrebne multidisciplinarne intervencije utemeljene na Promicanju zdravlja i Gerontologiji.

Nikad nije kasno..

