



**Tjelesna  
aktivnost na  
radnom mjestu**

---

# TJELESNA AKTIVNOST

Istraživanja pokazuju kako tjelesna aktivnost ima mnogostrukе koristi za naše zdravlje:

- pomaže u kontroli tjelesne mase
- postoje značajni psihološki i fiziološki učinci tjelesne aktivnosti na raspoloženje i samopoštovanje te smanjenje tjeskobe i stresa
- redovita i raznolika tjelesna aktivnost koja uključuje različite mišićne skupine pridonosi održavanju gipkosti i pokretljivosti
- poboljšava se kondicija što poboljšava srčani ritam i disanje te se smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti
- povećava izdržljivost i razinu energije
- redovita tjelesna aktivnost pomaže u jačanju kostiju te odgadja početak osteoporoze
- čak i kratkotrajna tjelesna aktivnost pridonijet će osjećaju blagostanja i pozitivnog doživljaja sebe.



**Neaktivnost i sjedilački način života smatra se jednim od vodećih zdravstvenih rizika suvremenog društva.**

Usprkos znanstveno dokazanim činjenicama o pozitivnom utjecaju tjelesnog vježbanja na tjelesno i mentalno zdravlje pa posredno i na opću kvalitetu života, istraživanja pokazuju da je veliki broj ljudi nedovoljno tjelesno aktivan.

**Jeste li i Vi među njima?**

---

Treba imati na umu kako **tjelesna aktivnost** podrazumijeva bilo kakvo djelovanje skeletnih mišića koje rezultira energetskom potrošnjom većom od one u stanju mirovanja:

- hodanje
- trčanje
- vožnja biciklom
- vrtlarenje
- kućanski poslovi
- ples
- igre
- sport
- organizirano vježbanje



### Preporučene razine tjelesne aktivnosti za određenu dob

za djecu ispod 5 godina	→	180 minuta dnevno
za djecu i mlade u dobi 5 - 17 godina	→	60 minuta dnevno
za odrasle u dobi 18 - 64 godine	→	150 - 300 minuta tjedno
za osobe starije od 65 godina.	→	150 - 300 minuta tjedno

I zapamtite, bilo kakva tjelesna aktivnost je bolja od nikakve, a više tjelesne aktivnosti pruža veće zdravstvene koristi.

# **Intenziteti nekih sportskih i radnih aktivnosti u slobodno vrijeme**

**(modificirano prema podacima Hansona (1982.) i Ainswortha (1992.))**

---

**NISKI**  
**(< 3 MET-a**  
**ili 4 kcal/min)**

- hodanje (spori hod 4 km/h)
  - vježba na sobnom cikloergometru
  - (minimalnim naporom < 300 kpm)
  - lakši kućni poslovi (usisavanje, manji popravci)
  - vrtlarenje (lakši poslovi)
  - lagano igranje s djetetom, čuvanje djeteta u sjedećem i stojećem stavu
- 

**UMJERENI**  
**(3 – 6 MET-a**  
**ili 4 – 7 kcal/min)**

- plivanje lagano, sporo
  - hodanje (brzi hod)
  - vježbe na sobnom cikloergometru (300 – 600 kpm)
  - ili rekreativna vožnja bicikлом
  - umjereni kućni poslovi s podizanjem ili nošenjem
  - kućnih potrepština, ličenje zidova i slično
  - umjereni vrtlarski poslovi
  - igranje s djetetom u hodu ili trčkaranju
  - umjereni plivanje
  - lagano trčanje (oko 7 km/h)
- 

**VISOKI**  
**(> 6 MET-a**  
**ili 7 kcal/min)**

- hodanje (brzi hod uzbrdo ili s teretom)
- cikloergometar (> 600 kpm) ili brza vožnja bicikлом
- teži kućni poslovi: premještanje namještaja,
- nošenje teških predmeta
- teži vrtlarski poslovi
- brzo plivanje
- trčanja (> 7,5 km/h)
- tenis (6 – 10 MET-a)
- nogomet (7 – 15 MET-a)
- košarka (7 – 15 MET-a)
- odbojka (5 – 12 MET-a)
- rukomet (8 – 12 MET-a)



---

## **Stanja koja djelomično ili potpuno ograničavaju tjelesno vježbanje**

### **KONTRAINDIKACIJE**

- jasni klinički znakovi popuštanja srca ili angine pektoris pri aktivnosti < 4 MET-a
- novonastala angina pektoris ili pogoršanje postojeće smetnje provođenja: atrioventrikulski blok drugog i trećeg stupnja
- nedavno preboljeli infarkt miokarda (< 6 tjedana)
- pojava aritmije srca u naporu unatoč primjene lijekova
- arterijska hipertenzija u naporu:
  - RR sistolički > 250 mm Hg
  - RR dijastolički > 120 mm Hg
- plućno srce i kronična opstruktivna bolest pluća s nedovoljnom saturacijom kisikom već u početku tjelovježbe
- neke nekompenzirane metaboličke bolesti: hipertireoza, insuficijencija nadbubrežne žljezde ili šećerne bolesti tipa 2
- aktivne zarazne bolesti, artritis ili tromboflebitis

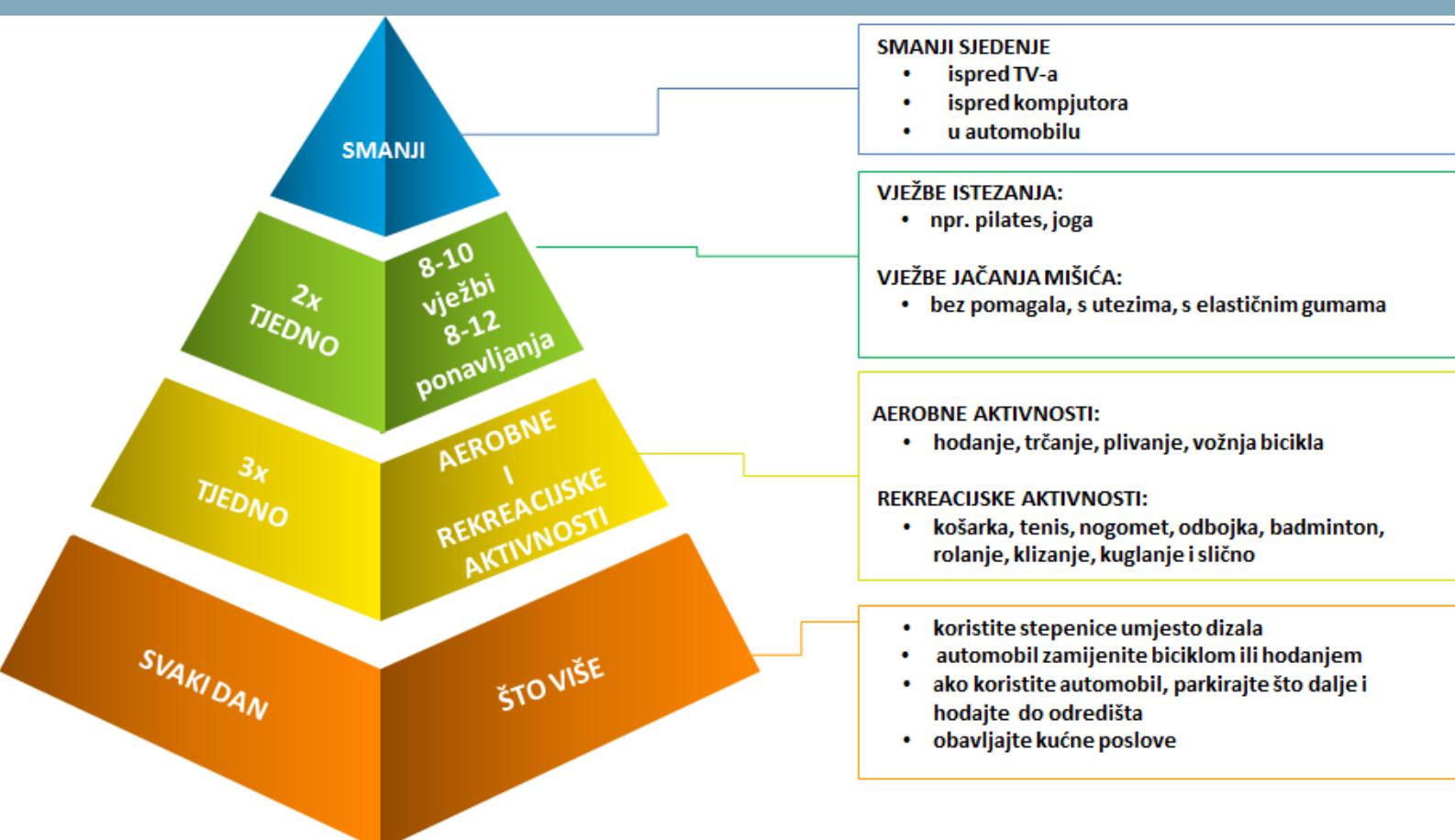
---

### **STANJA KOJA ZAHTIJEVAJU NADZIRANO TJELESNO VJEŽBANJE**

- pojava angine pektoris pri aktivnosti 6 – 8 MET-a električni stimulator srca s fiksnom frekvencijom ili s frekvencijom „na zahtjev“
- lijekovi (beta blokatori, ganglion blokatori)
- izrazita debljina
- tranzitorna cerebralna ishemija
- zatajivanje bubrega
- anemija (hemoglobin < 70 g/L)

## CILJ

Kroz jednu ili više kraćih aktivnosti tijekom dana možete postići cilj od 30 ili 60 minuta tjelesne aktivnosti dnevno, a dodatni zdravstveni učinci mogu se postići većom količinom tjelesne aktivnosti, kod osoba kojima to zdravstveno stanje dopušta.



# Najčešće prepreke

## Najčešće prepreke

**Nemam dovoljno vremena**

Čak i kratka tjelesna aktivnost (10 minuta) može biti korisna. Pokušajte vježbati u vrijeme pauze za ručak, parkirati se dalje od ulaza i prošetati ili ići u brzu šetnju 10 - 15 minuta ujutro. Većina ljudi provodi nekoliko sati dnevno gledajući televizor, pokušajte iskoristiti dio tog vremena za vježbanje barem dva puta tjedno.

**Umoran sam**

Pokušajte biti aktivni u trenucima kada imate najviše energije. Počnite s malim koracima. Čak i ako to znači odlazak na petominutnu šetnju - nakon što započnete možda ćete htjeti duže hodati. Podsetite se da redovito vježbanje može povećati razinu energiju.

**Nisam sportski tip**

Ne morate se uključiti u teretanu ili se baviti sportom da biste bili aktivni. Neka svakodnevne aktivnosti budu način da budete aktivni (npr. kućanski poslovi, korištenje stepenica umjesto lifta, hodanje, igranje s djecom u parku). Izaberite aktivnosti koje vas vesele.

**Ne uživam u vježbanju**

Podsetite se da tjelesno aktivni možete biti na različite načine. Isprobajte različite aktivnosti - uključujući one na otvorenom i u zatvorenom, sigurno ćete naći aktivnost koja vas veseli i u kojoj uživate.

**Mrzim teretanu**

Isprobajte različite vrste tjelesne aktivnosti koje ne uključuju teretanu (npr. hodanje, jogu ili vožnju biciklom).

**Imam previše obiteljskih obaveza**

Razgovarajte s partnerom, članovima obitelji i dr. o tome i zamolite ih da vam pomognu (npr. čuvanjem djece). Prepoznajte da je odvajanje vremena za brigu o sebi, uključujući tjelesnu aktivnost, presudno za vaše zdravlje.

**Sramim se**

Sjetite se da većina ljudi razmišlja o sebi, a ne o tome kako vi izgledate - usredotočite se na to da učinite nešto dobro za sebe.

# Kako se pokrenuti?

## MOTIVACIJA ZA TJELESNU AKTIVNOST

Ponekad se teško motivirati na vježbanje i tjelesnu aktivnost nakon dugotrajnog dana.

**Kako bi to uspjeli važno je:**

1. važno je postaviti cilj te razraditi plan - koliko puta tjedno ćete biti tjelesno aktivni, koju vrstu tjelesne aktivnost ćete odabrat i sl.
2. potražite podršku
  - ako ste početnik mogu vam biti korisne mobilne aplikacije putem kojih možete vježbanje prilagoditi svojim potrebama i mogućnostima te pratiti napredak
  - može vam pomoći i vježbanje uz stručnu podršku:
    - uključivanje u različite oblike grupnog vježbanja primjerice škole trčanja, grupni treninzi u fitness centrima i sl.
    - uključivanje u aktivnosti koje organiziraju savezi sportske rekreacije
  - grupno vježbanje ima mnogobrojne prednosti jer uz stručno vodstvo se polaznici međusobno motiviraju i pružaju podršku, a često su takve aktivnosti i zabavne
3. izaberite aktivnosti koje vas vesele i koje su vam zabavne
4. nagradite se za uspjeh



Pokazalo se da je jedan od važnih elemenata ustrajanja u vježbanju odabir aktivnosti koji odgovara osobi. Iz tog razloga, kada se odlučite započeti s vježbanjem, kako bi efekti bili što bolji, preporuča se odabir onih aktivnosti koje najviše odgovaraju vašim interesima i osobinama.

---

## Kako povećati tjelesnu aktivnost NA RADNOM MJESTU?

Postoje jednostavni načini putem kojih možemo povećati tjelesnu aktivnost na radnom mjestu:

- prošetajte do kolege umjesto korištenja telefona ili e-pošte
- koristite se stepenicama umjesto liftom
- iskoristite pauzu za šetnju
- podesite uređaja tako da vas obavještavaju o tome da je vrijeme da se ustanete i malo prošetate
- parkirajte automobila što dalje od ulaza
- odlazite na posao pješice ili bicikлом
- dio puta do posla iskoristite za šetnju
- organizirajte sportske timove i sudjelujte u različitim sportovima (nogomet, odbojka)
- organizirajte i sudjelujte u natjecanjima na radnom mjestu primjerice koji će tim napraviti najviše koraka
- sudjelujte u događajima poput utrka, radničkih igara i sl.
- organizirajte grupe tjelesne aktivnosti za vrijeme ručka primjerice vježbe istezanja.



---

## **Dodatni materijali za PROMICANJE TJELESNE AKTIVNOSTI NA RADNOM MJESTU**

**Plakat - Svakodnevno vježbanje na radnom mjestu**

<https://zivjetizdravo.eu/wp-content/uploads/2020/01/Plakat-Vjezbanje-ODRASLI.pdf>

**Letak - Krećete li se i Vi 30 minuta dnevno?**

<https://zivjetizdravo.eu/wp-content/uploads/2020/02/Tjelesna-aktivnost-LETAK-1.pdf>

**Letak - Hodanjem do zdravlja!**

<https://zivjetizdravo.eu/wp-content/uploads/2020/02/Hodanje-2-LETAK-LJETO.pdf>

**Video - Vježbe snage**

<https://youtu.be/tBc613Nk6Go>

**Video - Vježbe dinamičkog istezanja**

<https://youtu.be/LLq3VaUcMDA>

**Video - Svakodnevno 10-minutno tjelesno vježbanje za odrasle**

<https://youtu.be/h23kwCW32tU>



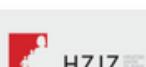
Služba za promicanje zdravlja

Hrvatski zavod za javno zdravstvo  
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb  
Tel.: +385 (0)1/48 63 222

E-pošta: [zivjeti.zdravo@hzjz.hr](mailto:zivjeti.zdravo@hzjz.hr)

[www.zivjetizdravo.eu](http://www.zivjetizdravo.eu)

FB [facebook.com/zivjetizdravo.hr/](https://facebook.com/zivjetizdravo.hr/)



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)