



Vinko Zovko

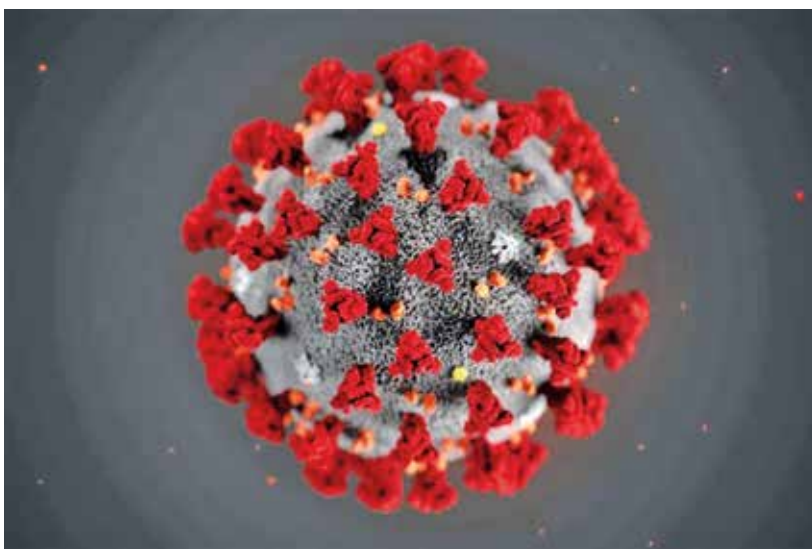
Pomen telesne dejavnosti v času širjenja koronavirusa

Izvleček

Pandemija koronavirusa je spremenila naš način življenja. Številni ljudje so bili prisiljeni ostati doma in delati od doma. Vse skupinske in individualne vadbe v športnih centrih in zaprtih prostorih so bile z zakonom prepovedane, zato so se ljudje, ki so bili drugače redno telesno dejavni v organiziranih vadbah, morali prilagoditi novim okoliščinam. Še težje pa je bilo ljudem, ki redne organizirane telesne dejavnosti niso bili vajeni. Zmanjšanje telesne dejavnosti negativno vpliva na naše zdravje. Prav nasprotno pa redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na znižanje visokega krvnega tlaka, pomaga obvladovati težo in zmanjša tveganje za srčnimi boleznimi, možgansko kapjo, sladkorno boleznijo tipa 2, različnimi vrstami raka. Telesna dejavnost prav tako izboljšuje moč kosti in mišic ter vpliva na izboljšanje ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti, pri starejših ljudeh pa vaje ravnotežja pomagajo preprečiti padce in poškodbe.

Lahko bi tudi rekli, da je telesna dejavnost v času pandemije varovalna zanka, ki povečuje odpornost organizma in zmanjšuje dovzetnost za okužbo s koronavirusom.

Ključne besede: koronavirus, telesna dejavnost, priporočila.



The importance of physical activity in the period of coronavirus spreading

Abstract

The coronavirus pandemic has changed our way of life. Many people were forced to stay and work from home. All group and individual workouts at sports indoor and also some outdoor centers were prohibited by law, so people who were otherwise physically active in organized exercise had to adapt to new circumstances. It was even more difficult for people who's every day didn't include any physical activity. Reducing physical activity has a negative impact on our health. On the contrary, regular physical activity has a positive effect on lowering high blood pressure, helping to manage weight and reducing the risk of heart disease, stroke, type 2 diabetes, various cancers. Physical activity also improves bone and muscle strength and improves balance, flexibility and fitness. In older people, balance exercises help prevent falls and injuries. It could be said, that physical activity during a pandemic acts as protective loop that reduces susceptibility to coronavirus infection.

Keywords: COVID-19, physical activity, recommendations.

■ Uvod

Že od antičnih časov, ko je Hipokrat opozarjal, da pravilna prehrana ne bo ohranila človeka zdravega, je znano, da redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na telesno in psihično zdravje posameznika (Berryman, 2010). Telesna dejavnost izboljšuje telesno zdravje, počutje, kakovost življenja in kognitivne funkcije (Arena idr., 2018; Powell in Pratt, 1996; Swift idr., 2013). Tehnološki in družbeni razvoj zadnjih desetletij je pripeljal do velikih sprememb življenjskega sloga (Rydén, 2015); v primerjavi z generacijami naših staršev ali starih staršev, ki jim je telesna dejavnost vse od telesno dejavnega transporta pa do naporenega dela predstavljala del vsakdana, današnje okolje, ne le zmanjšuje potrebo po tovrstni telesni dejavnosti, temveč celo zahteva oz. spodbuja dolgotrajna obdobja sedenja (Owen, Sparling, Healy, Dunstan in Matthews, 2010). Posledično se pri ljudeh zmanjšuje poraba energije ter njihova telesna zmogljivost (Hill, Wyatt, Reed in Peters, 2003; Tremblay, Colley, Saunders, Healy in Owen, 2010). Telesna zmogljivost predstavlja raven gibalnih sposobnosti, ki človeku omogočajo gibalno avtonomnost in ustvarjalnost v vsakdanjem življenju ter so hkrati v tesni povezanosti z njegovim zdravjem (Ortega, Ruiz, Castillo in Sjöström, 2008). Neodvisno od telesne dejavnosti tudi sedeči način življenja vpliva na porast prekomerne telesne mase (Booth, Rowlands in Dollman, 2015; Sigmund idr., 2018), obolenja za nekaterimi vrstami raka (Batty in Thune, 2000; Hollar idr., 2010) ter kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, med njimi tudi tveganje za koronarno srčno boleznijo (Batty in Lee, 2004).

Telesno nedejavnost danes prištevamo med najpogostejše vzroke za prezgodnjo umrljivost ljudi (Svetovna zdravstvena organizacija, 2010), do katere prihaja tudi zaradi spremenjenih življenjskih slogov družin, ki močno vplivajo na telesno dejavnost, posledično na telesno zmogljivost in bolezn, ki so povezane s pomanjkanjem gibanja. Preučevanje dejavnikov, ki vplivajo na vključevanje v telesno dejavnost, je zato že nekaj časa v ospredju znanstvenega preučevanja. Raziskovalci ugotavljajo, da je teh precej, zato so jih razvrstili v naslednje skupine (Sallis, Prochaska in Taylor, 2000; Sallis in Nader, 1988; Sallis idr., 1992): osebnostni (biološki, psihološki dejavniki, posameznikovo znanje) in socialni dejavniki (podpora družine, vrstnikov, socialni položaj, šola) ter okolje (objekti, površine in njihova dosto-

pnost, tehnologije ...). O vplivu svetovnih pandemij na telesno dejavnost ni bilo opravljenih veliko raziskav, a dejstvo je, da bodo posledice in ukrepi, ki so jih svetovne vlade implementirale v boju proti koronavirusu, negativno vplivale na količino telesne dejavnosti.

V zadnjih tednih, ko živimo v izrednih razmerah, smo zaradi pandemije prisiljeni ostati in delati od doma. Zato je zelo po-

membno, da ostajamo telesno dejavni in da ob tem upoštevamo priporočila za preprečevanje širjenja virusa. Biti fit in ustrezno telesno dejaven pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje tesnobo, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija zaradi preprečitve širjenja virusa.

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je izdala priporočila, da so otroci vsak dan telesno zmerno do intenzivno aktivni vsaj

Tabela 1

Povzetek glavnih priporočil za telesno dejavnost v času koronavirusa

Številka priporočila	Opis priporočila
1.	Pri vseh telesnih dejavnostih upoštevajte splošna priporočila zdravnikov in zdravniških združenj ter vsa opozorila s strani države.
2.	Če ste lažje nenalezljivo bolni, se izogibajte vsem napornejšim vadbam.
3.	Če imate pogosto alergije, vadbo izvajajte zgolj znotraj doma.
4.	Če se ne počutite dobro in sumite, da ste morda okuženi z nalezljivo boleznijo, se samoizolirajte ter vadbo izvajajte skladno s počutjem.
5.	Če zbolite za koronavirusom, ne telovadite, dokler ne ozdravite.
6.	Druženje in igranje skupinskih športov je dovoljeno samo z ljudmi znotraj vašega gospodinjstva. Čeprav je med igralci razdalja velika, je lahko prenašalec virusa žoga.
7.	Igrala, klopce, tobogani ipd. (zlasti kovinska in plastična) na otroških igriščih ter naprave za fitnes na prostem lahko predstavljajo površino za prenos virusa, zato jih ne uporabljajte.
8.	Telesno dejavnost je najbolje izvajati v naravi. Staršem priporočamo, da čas izolacije izkoristijo za družinsko športno dejavnost na neobleganih travnikih ali v gozdu. Če imate svoje dvorišče, najдите na njem možnosti za različne gibalne igre otrok in vadbo odraslih.
9.	Telesno dejavnost na odprtih površinah v soseski (parki, sprehajališča) izvajajte tako, da je razdalja do drugih ljudi najmanj 5 metrov.
10.	Telesna dejavnost naj postane del vašega urnika.
11.	Prekinite svoj in otrokov oz. mladostnikov sedeči čas z gibalnimi odmori in gibalno vadbo na malem prostoru, pri čemer lahko kot pripomočke za vadbo uporabite priročne stvari (npr. vrv) in pohištvo, npr. za izvedbo nalog za mišično moč s pomočjo stola in mize. Pred in po vadbi dobro prezračite prostor. Če imate balkon ali teraso, lahko vadbo izvedete tudi zunaj.
12.	S prijatelji si prek socialnih omrežij izmenjajte podatke o svoji dnevni vadbi (številu korakov, intenzivnosti, vsebini) in zanimivih vadbenih vsebinah, ki jih najdete na spletu. Pri vadbi skušajte biti čim bolj inovativni, tako da vam bo vadba predstavljala izziv in užitek.
13.	Če živite skupaj s slabše mobilnimi, jim pomagajte, da se gibljejo po stanovanju in vsaj trikrat dnevno naredijo nekaj razgibalnih vaj in vaj za mišično moč. Če je mogoče, naj vadbo izvajajo ob odprtem oknu ali na balkonu oziroma terasi. Zavedajte se, da so starejši najbolj ogrožena skupina.
14.	Izogibajte se tistih športov, pri katerih je večje tveganje za nastanek poškodb, da ne bi še dodatno obremenili zdravstvenega sistema.
15.	Izogibajte se dolgotrajni naporni vadbi, saj ta v nasprotju z zmerno intenzivno vadbo kratkotrajno celo zmanjša odpornost na virusne in druge okužbe.
15.	Starši, izobrazite svoje otroke in preprečite stike vaših otrok z drugimi otroki. Še posebej se je potrebno posvetiti mladostnikom, ki si zelo želijo stikov z vrstniki, saj se morda ne zavedajo nevarnosti širjenja virusa zaradi druženja pri športu.

Vir: Spletna stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

60 minut. Takšna aktivnost povzroči, da se zadimo in spotimo. Poleg tega pa mora vsaj dvakrat tedensko izvajati vaje za razvoj moči. Prav tako SZO priporoča, da naj bodo odrasli zmerno do intenzivno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden (Svetovna zdravstvena organizacija, 2010). Ta priporočila predstavljajo najmanjšo količino priporočene telesne dejavnosti. Za napredek v telesni zmogljivosti pa mora biti dejavnost bistveno daljša, saj več in bolj intenzivna telesna dejavnost prinaša večje zdravstvene koristi.

Količino in intenzivnost telesne dejavnosti lahko preverite s pomočjo številnih pripomočkov (določene aplikacije na telefonu, pametno uro, s pomočjo različnih pametnih zapetnic ipd.). Če prehodite 10.000 korakov dnevno, ste na dobri poti, da dosežete priporočila za količino telesne dejavnosti. Vsak korak je boljši od minute sedenja ali ležanja, zato tudi doma naredimo toliko korakov v hiši ali stanovanju, kot trenutno zmoremo. Starši in otroci imajo v času pandemije možnost, da skupaj preživijo več časa. Na spletu lahko najdemo številne igre in priporočila, tako da lahko kar v stanovanju izvajamo vadbo skupaj z otroki.

■ Priporočila za telesno dejavnost v času koronavirusa

V tabeli 1 povzemamo priporočila, ki so bila usklajena in pripravljena s strokovnjaki s področja medicine in telesne dejavnosti. Razširjena različica je objavljena tudi na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

■ Sklep

V prispevku smo najprej predstavili izsledke znanstvenih raziskav, ki dokazujejo pozitiven vpliv telesne dejavnosti na zdravje, dobro počutje in odpornost posameznika. Prepričali smo se, da ima primerna telesna dejavnost že dolgo vrsto let znanstveno dokazane pozitivne učinke na zdrav mentalni in fizični razvoj ljudi. Tudi v času širjenja virusa je za ljudi vseh starosti in sposobnosti zelo pomembno, da so čim bolj redno in primerno telesno dejavni. Navedli smo priporočeno minimalno količino in predlagano intenzivnost. Zelo pomembno je, da telesna dejavnost postane navada in da jo posamezniki vključijo v svoj urnik, saj bo samo tako postala obvezna sestavina njihovega dneva.

V današnjem času, ko je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila pandemijo, je zelo pomembno upoštevati tudi priporočila o izvajanju telesne dejavnosti. V prispevku smo povzeli petnajst glavnih priporočil, ki so jih sestavili strokovnjaki iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Fakultete za šport. Samo varna in odgovorna telesna aktivnost nas bo namreč ohranila zdrave.

Zdrav način življenja vodi do močnejšega imunskega sistema in višje ravni odpornosti. Prav zato je potrebno vzdrževati splošno telesno kondicijo, ki deluje protivnetno. Več zdravja pa pomeni manj potrebnega denarja za zdravstveno kurativo, večjo produktivnost delovne sile in hitrejši gospodarski razvoj. Slednji bo po koncu pandemije najverjetneje še zelo potreben.

■ Literatura in viri

1. Arena, R., McNeil, A., Street, S., Bond, S., Ladu, D. R., Lavie, C. J. in Hills, A. P. (2018). Let us talk about moving: reframing the exercise and physical activity discussion. *Current Problems in Cardiology*, 43(4), 154–179.
2. Batty, D. in Thune, I. (2000). Does physical activity prevent cancer? Evidence suggests protection against colon cancer and probably breast cancer. *BMJ*, 2000(321):1424–1425.
3. Batty, G. D. in Lee, I.-M. (2004). Physical activity and coronary heart disease. *BMJ*, 2004(328): 1089–1090.
4. Berryman, J. W. (2010). Exercise is medicine: a historical perspective. *Current Sports Medicine Reports*, 9(4), 195–201.
5. Booth, V. M., Rowlands, A. V. in Dollman, J. (2015). Physical activity temporal trends among children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(4), 418–425.
6. Hill, J. O., Wyatt, H. R., Reed, G. W. in Peters, J. C. (2003). Obesity and the environment: where do we go from here? *Science*, 299(5608), 853–855.
7. Hollar, D., Lombardo, M., Lopez-Mitnik, G., Hollar, T. L., Almon, M., Agatston, A. S. in Messiah, S. E. (2010). Effective multi-level, multi-sector, school-based obesity prevention programming improves weight, blood pressure, and academic performance, especially among low-income, minority children. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 21(2), 93–108.
8. Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020). *Priporočila glede telesne dejavnosti v času širjenja okužbe COVID-19*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
9. Organization, W. H. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
10. Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. in Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1.
11. Owen, N., Sparling, P. B., Healy, G. N., Dunstan, D. W. in Matthews, C. E. (2010). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 85, pp. 1138–1141). Elsevier, Netherlands.
12. Powell, K. E., & Pratt, M. (1996). Physical activity and health. *BMJ (Clinical research ed.)*, 313(7050), 126–127. Prince, S., Adamo, K., Hamel, M., Hardt, J., Gorber, S. in Tremblay, M. (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 56.
13. Rydén, L. (2015). Technological Development and Lifestyle Changes. In *Sustainable Development, Knowledge Society and Smart Future Manufacturing Technologies* (pp. 113–124). Springer, Boston, MA.
14. Sallis, J. F. in Nader, P. R. (1988). Family determinants of health behaviors. In *Health behavior* (pp. 107–124). Springer, Boston, MA.
15. Sallis, J. F., Prochaska, J. J. in Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, 32(5), 963–975.
16. Sallis, J. F., Simons-Morton, B. G., Stone, E. J., Corbin, C. B., Epstein, L. H., Faucette, N., ... Petray, C. K. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 248–257.
17. Sigmund, E., Badura, P., Sigmundová, D., Voráčková, J., Zaccal, J., Kalman, M., ... Hamrik, Z. (2018). Trends and correlates of overweight/obesity in Czech adolescents in relation to family socioeconomic status over a 12-year study period (2002–2014). *BMC Public Health*, 18(1), 122.
18. Swift, D. L., Lavie, C. J., Johannsen, N. M., Arena, R., Earnest, C. P., O'Keefe, J. H., ... Church, T. S. (2013). Physical Activity, Cardio-respiratory Fitness, and Exercise Training in Primary and Secondary Coronary Prevention. *Circulation Journal*, 77(February), 281–292.
19. Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N. in Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725–740.

Mag. Vinko Zovko, višji predavatelj
Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta
vinko.zovko@ef.uni-lj.si