



E.F.B.E.
1954

2021 - 2023

FIT OLD



Cracow University
of Technology



FIT-OLD





DISCLAIMER

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Intervencije u načinima kretanja starijih osoba za promicanje njihove tjelesne aktivnosti i kondicije

<u>Pn</u>	<u>Organizacija</u>	<u>Grad</u>	<u>Zemlja</u>	<u>Uloga</u>
1	Tehničko sveučilište u Berlinu (Technische Universität Berlin)	Berlin	Njemačka	Kandidat
2	Sveučilište u Lisabonu (UL)	Lisbon	Portugal	Partner
3	Tehnološko sveučilište u Krakowu (CUT)	Krakow	Poljska	Partner
4	Sveučilište u Zagrebu (UZ)	Zagreb	Hrvatska	Partner
5	Mine Vaganti NGO (MVNGO)	Sassari	Italija	Partner
6	Udruga nastavnika tjelesnog odgoja Sjeverne Grčke (EGVE)	Thessaloniki	Grčka	Partner
7	Udruga Ambasadora sporta (SPELL)	Malatya	Turska	Partner

(Broj projekta: 622623-EPP-1-2020-1-DE-SPO-SCP)





O projektu FIT-OLD

Fit-Old je 30-mjesečno suradničko partnerstvo za *poboljšanje razine zdravlja među starijim osobama korištenjem intervencija u načinima mobilnosti starijih osoba unutar Europskih partnerstava*. Jedna od glavnih **svrha** projekta Fit-Old projekta je **poboljšati razinu zdravlja među starijim osobama korištenjem intervencija** u načinima mobilnosti starijih osoba u okviru Europskih partnerstava. Mobilnost i održiviji načini prijevoza imaju prednosti za starije osobe, uključujući pristup željenim ljudima i mjestima, psihološke prednosti poput osjećaja neovisnosti, fizičke koristi poput izravnih utjecaja na snagu mišića i kostiju, na zdravlje, društvenu interakciju i utjecaj na kardio-vaskularna poboljšanja i opće zdravlje, kao i na uključenost u zajednicu.



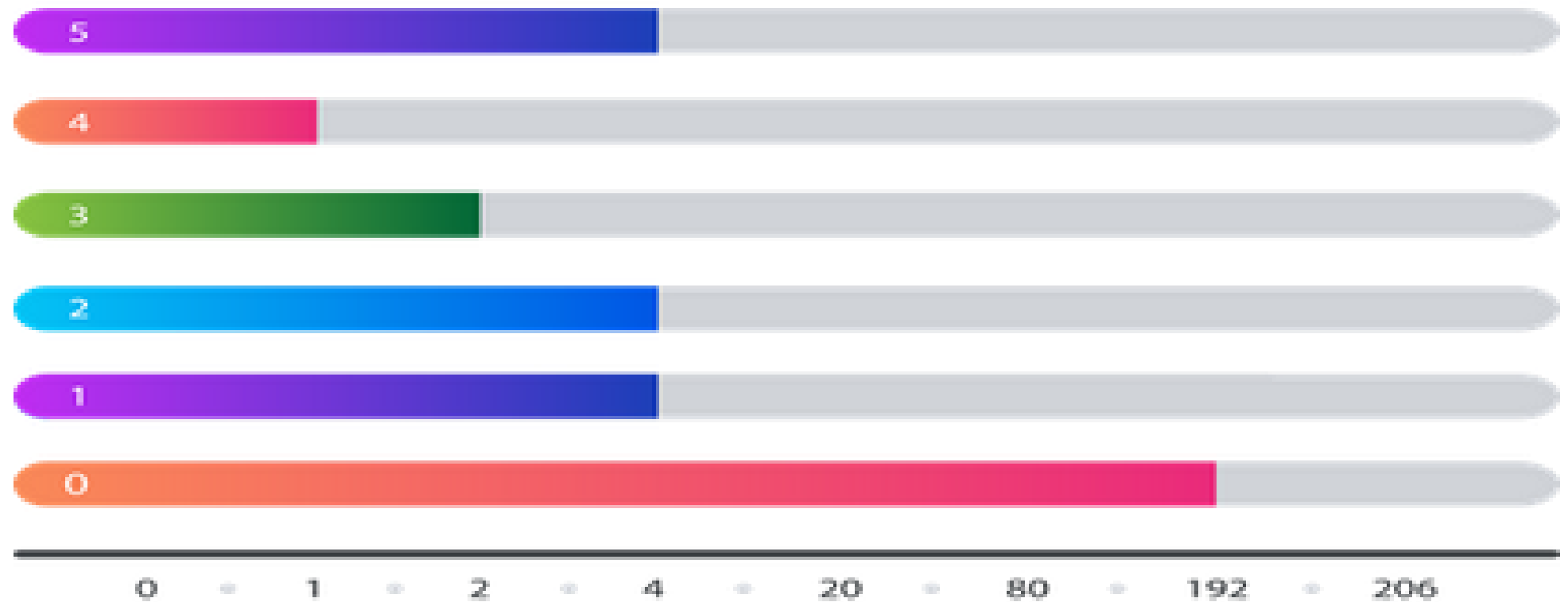
Iako je ograničenje mobilnosti uobičajeno kod starijih osoba, uočava se nedostatak planova i studija u intervencijskim programima, kao i akademske studije usmjerene na ovu dobnu skupinu. S jedne strane, aktivna i održiva mobilnost izravno je povezana s poboljšanjem zdravlja starijih osoba. S druge strane, ima određene prednosti na skali gradova i zemalja, tako što smanjuje onečišćenje zraka, povećava učinkovitost kod starijeg stanovništva, sveobuhvatnim politikama za urbana područja i susjedstvima temeljenim na održivoj mobilnosti i poštivanju svih osoba sa invaliditetom.



OBRADA REZULTATA 206 WP3

UPITNIKA (Turska)

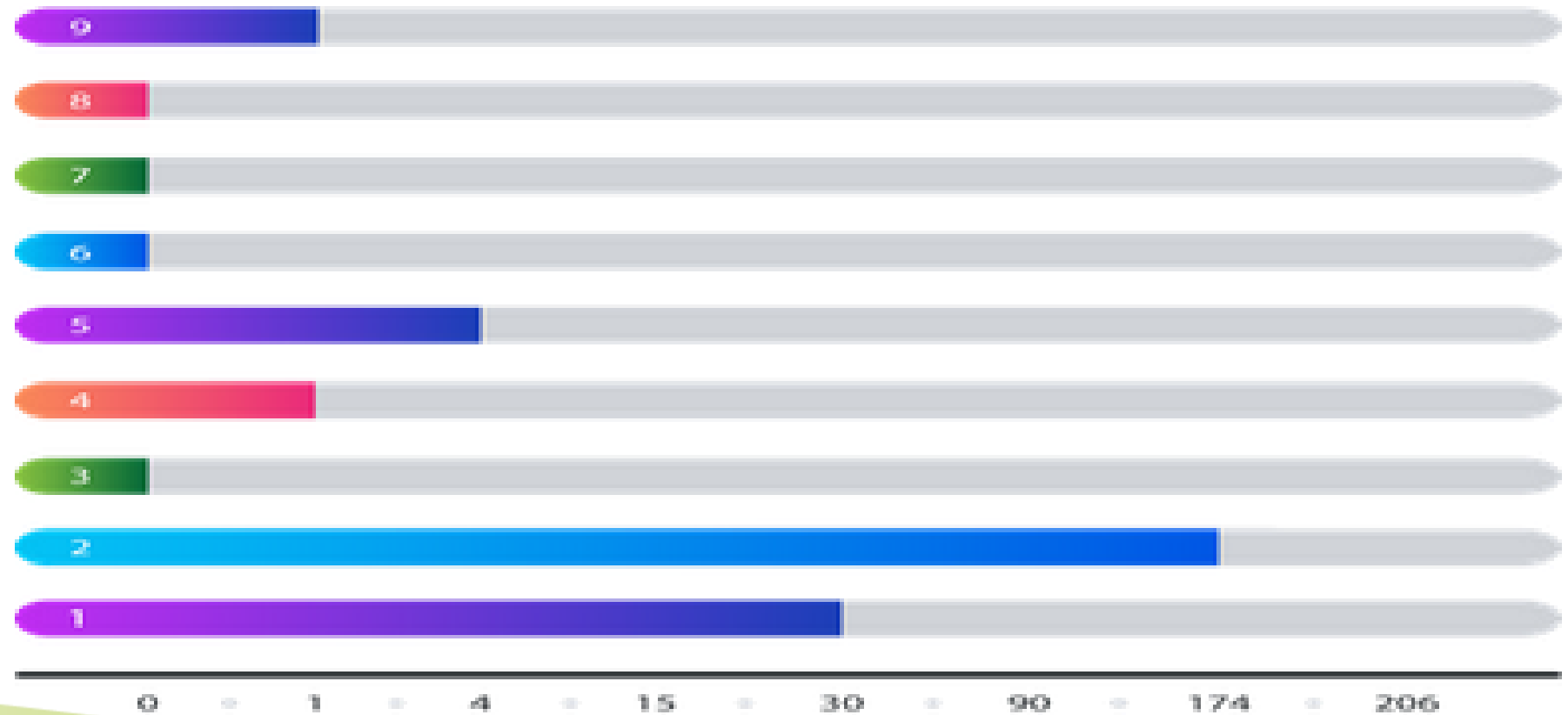
During the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at a time to go from place to place?





OBRADA REZULTATA 206 WP3 UPITNIKA

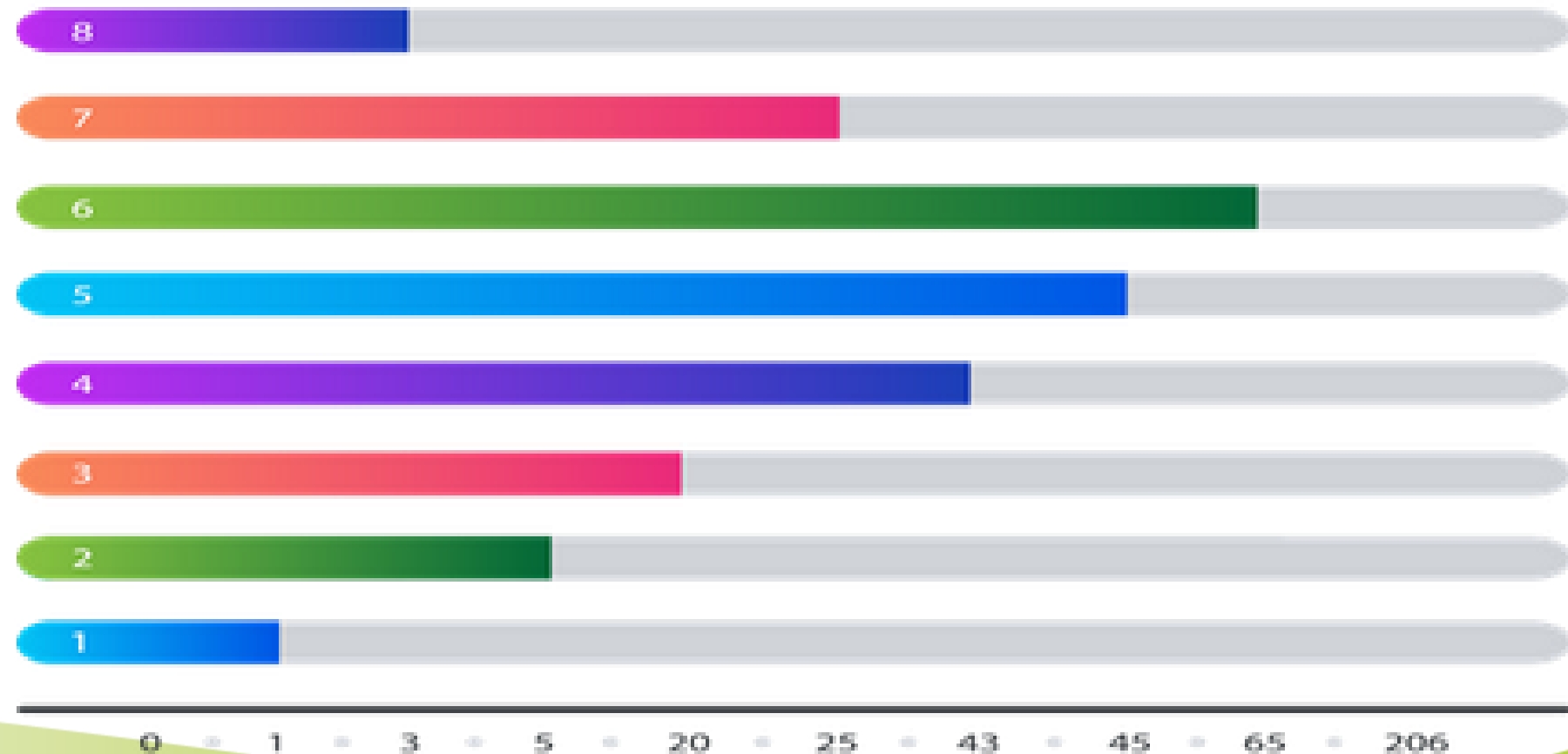
Do you cycle to your near destinations inside your neighbourhood?





OBRADA REZULTATA 206 WP3 UPITNIKA

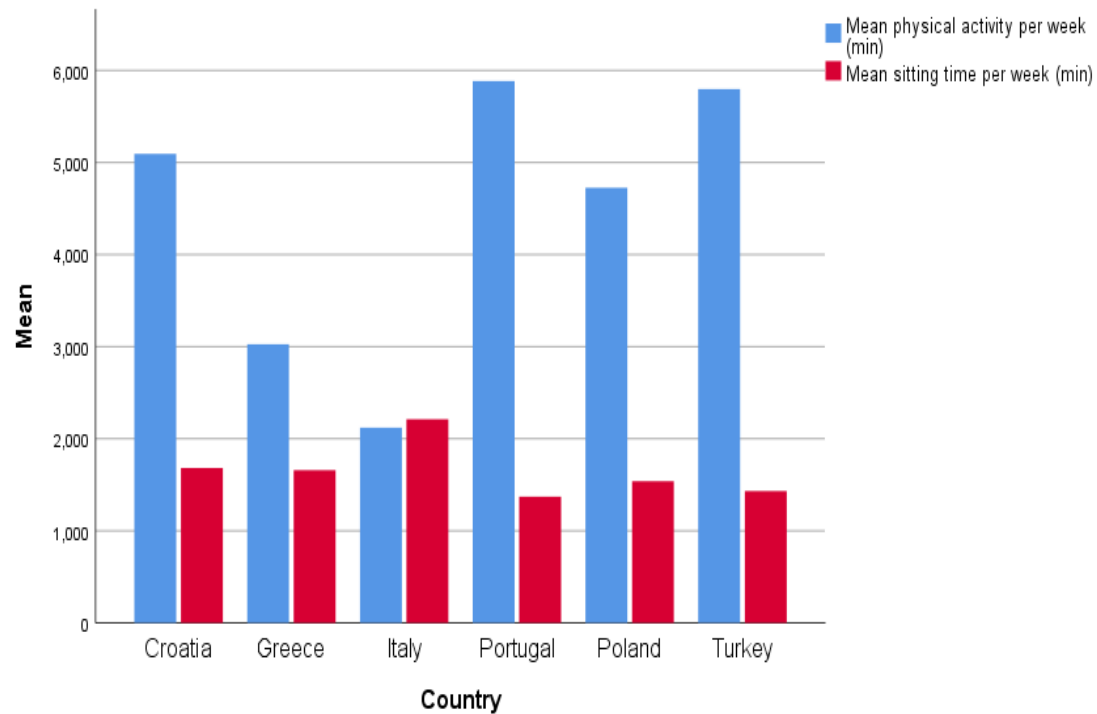
Please indicate how much you intend to reduce sedentary modes of transportations and walk more during the next 9 months.



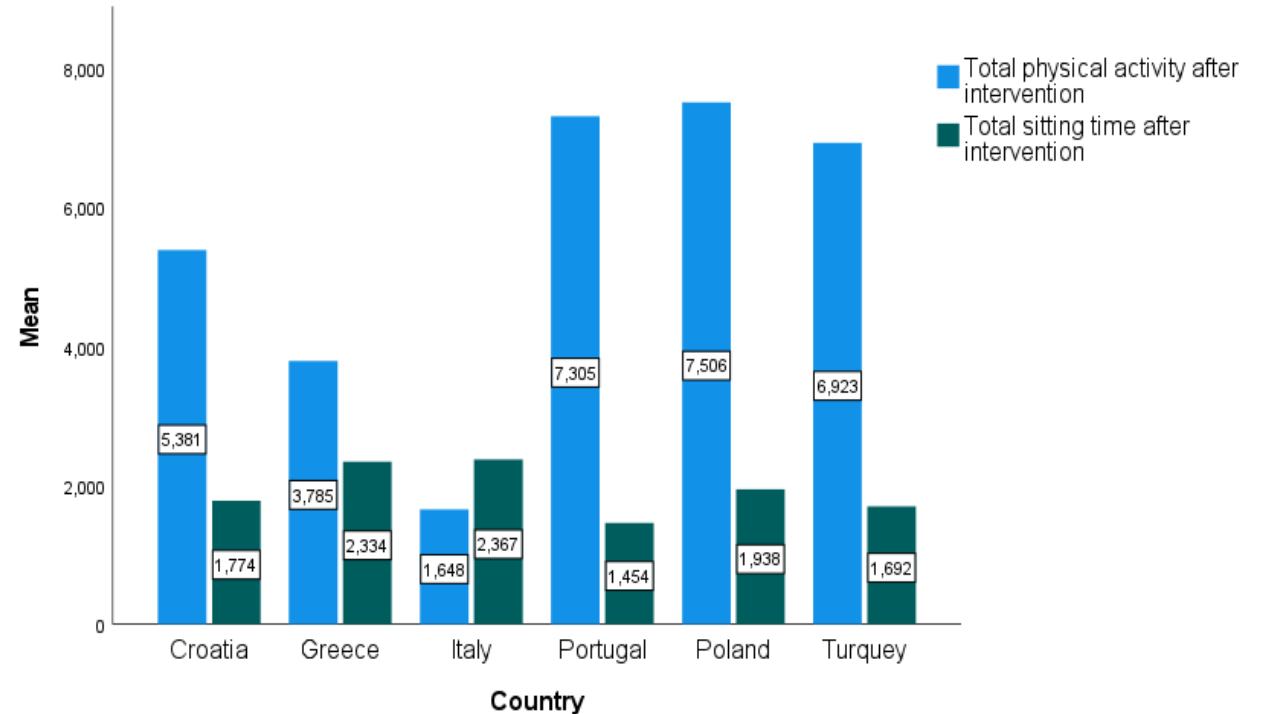


Comparison mean of physical activity and sitting time before and after the intervention in 6 partner countries

Comparison mean of physical activity and sitting time by countries



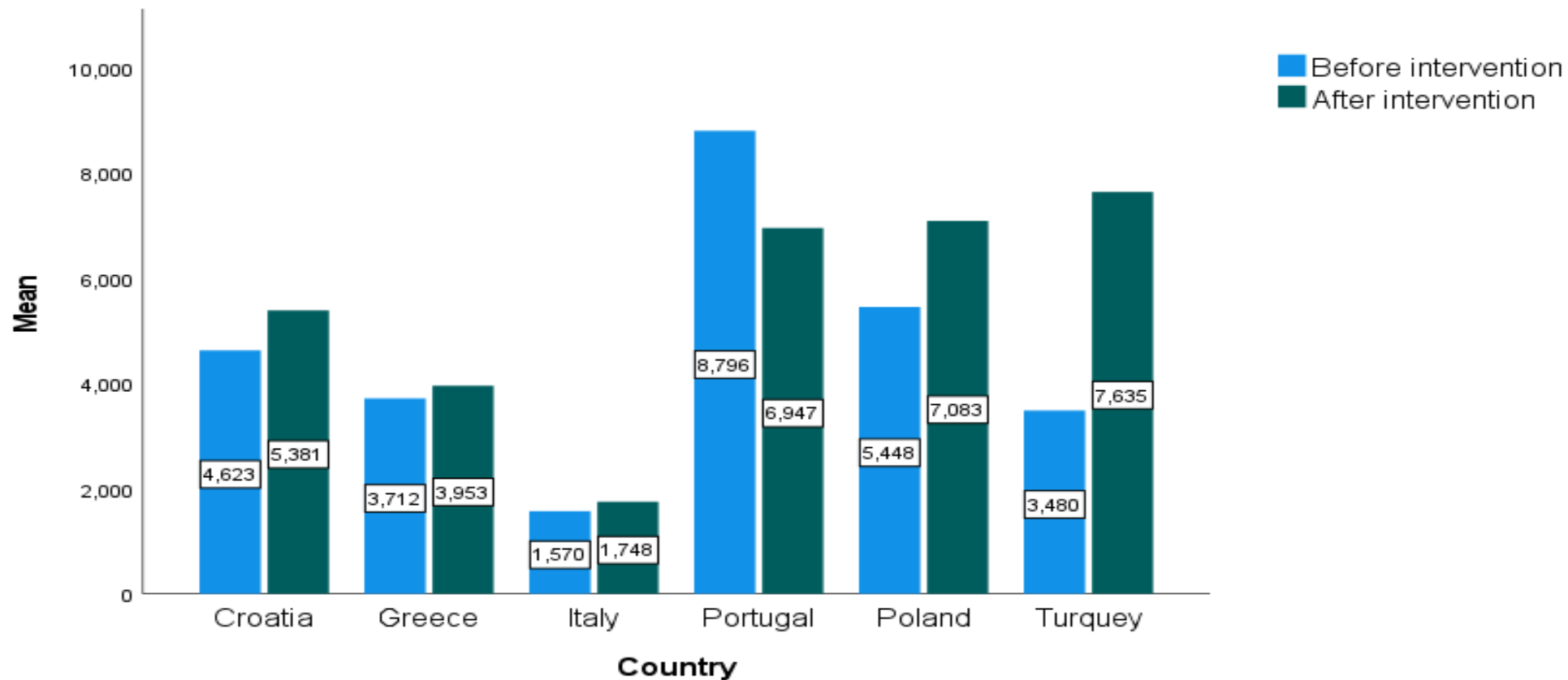
Comparison of total physical activity and sitting time after intervention by country





Total of physical activity time before and after the intervention in 6 partner countries

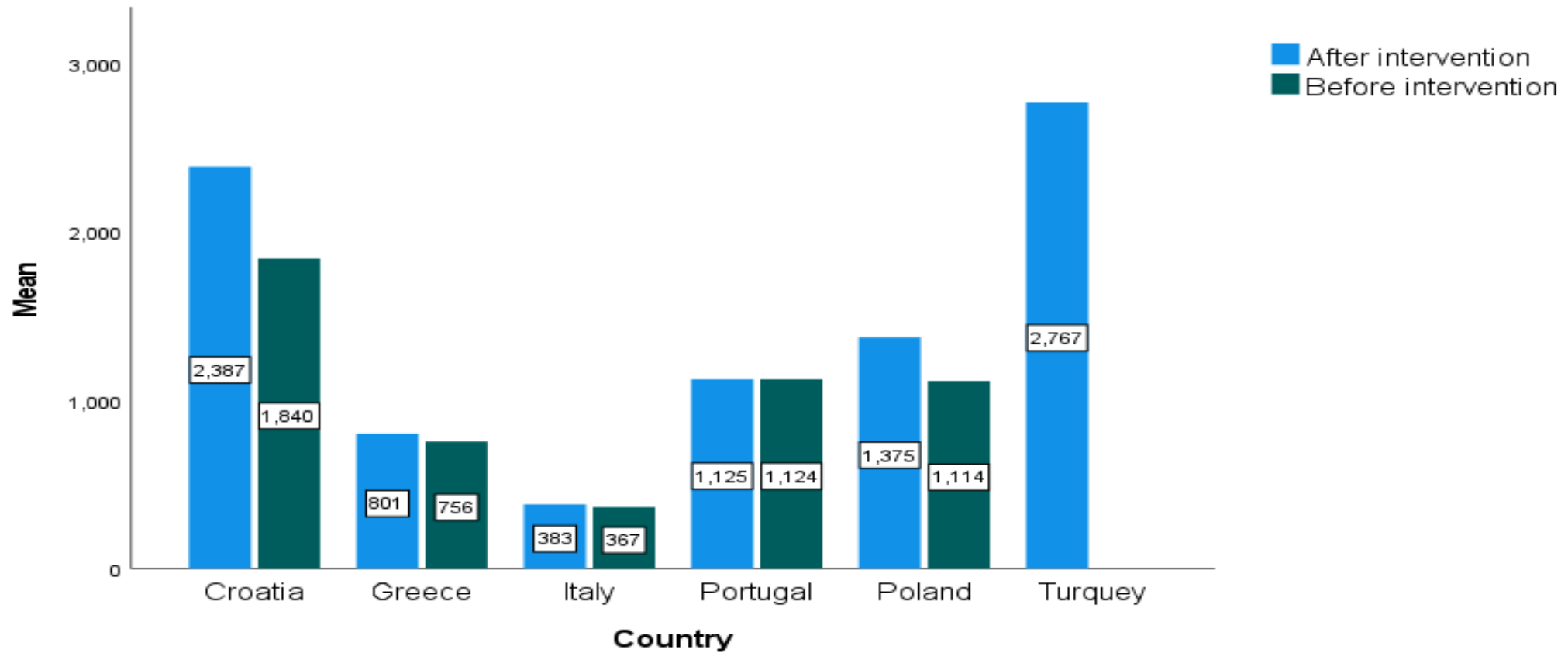
Total physical activity time (min) before and after the intervention





Total of walking in leisure time before and after the intervention in 6 partner countries

Total walking (min/week) in leisure time before and after the intervention





The activity in percentage

76,9 %



aktywność

LEKKA

- spanie lub leżenie
- siedzenie
- prasowanie
- sprzątanie i wycieranie kurzu

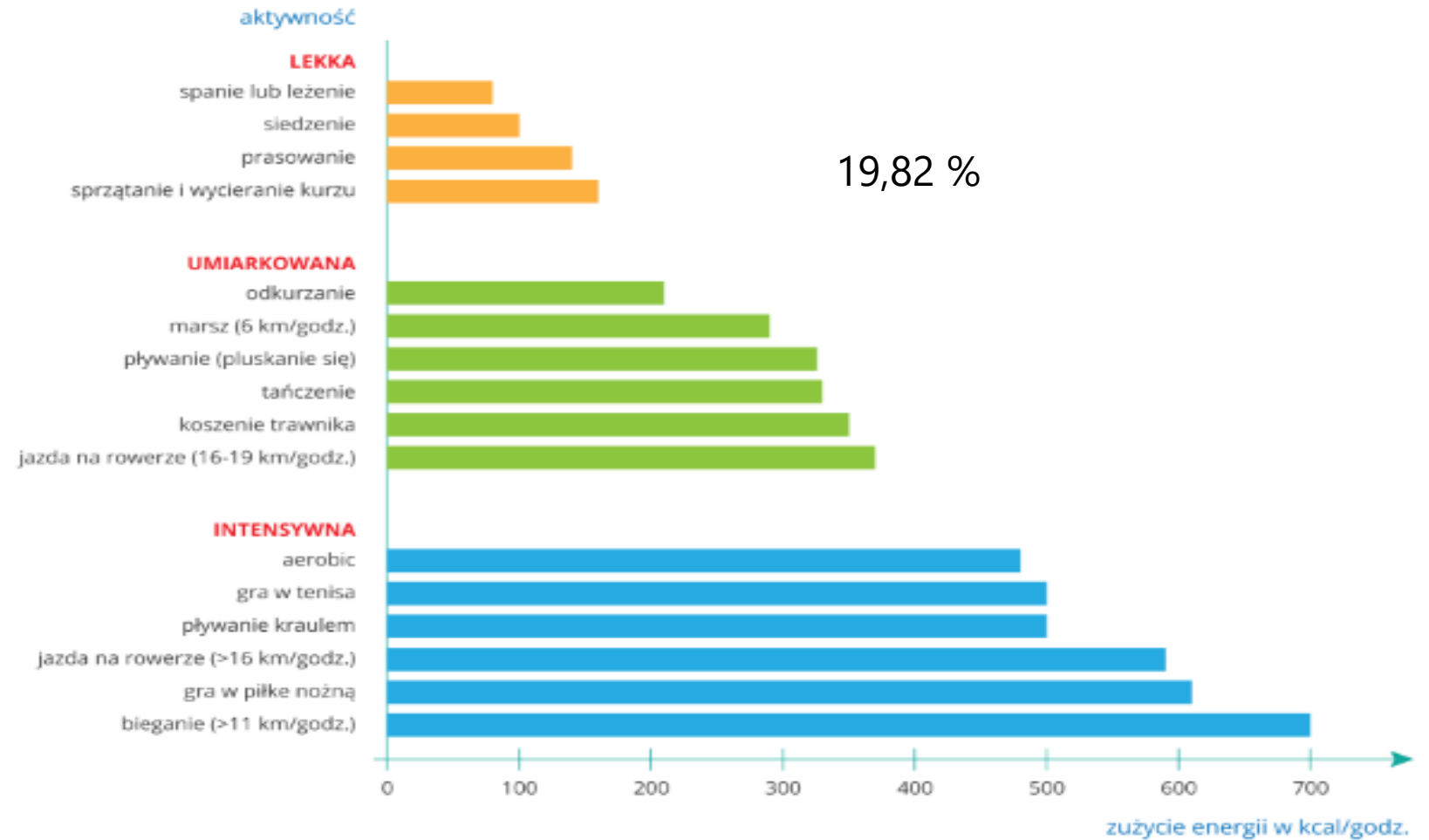
UMIARKOWANA

- odkurzanie
- marsz (6 km/godz.)
- pływanie (pluskanie się)
- tańczenie
- koszenie trawnika
- jazda na rowerze (16-19 km/godz.)

INTENSYWNA

- aerobic
- gra w tenisa
- pływanie kraulem
- jazda na rowerze (>16 km/godz.)
- gra w piłkę nożną
- bieganie (>11 km/godz.)

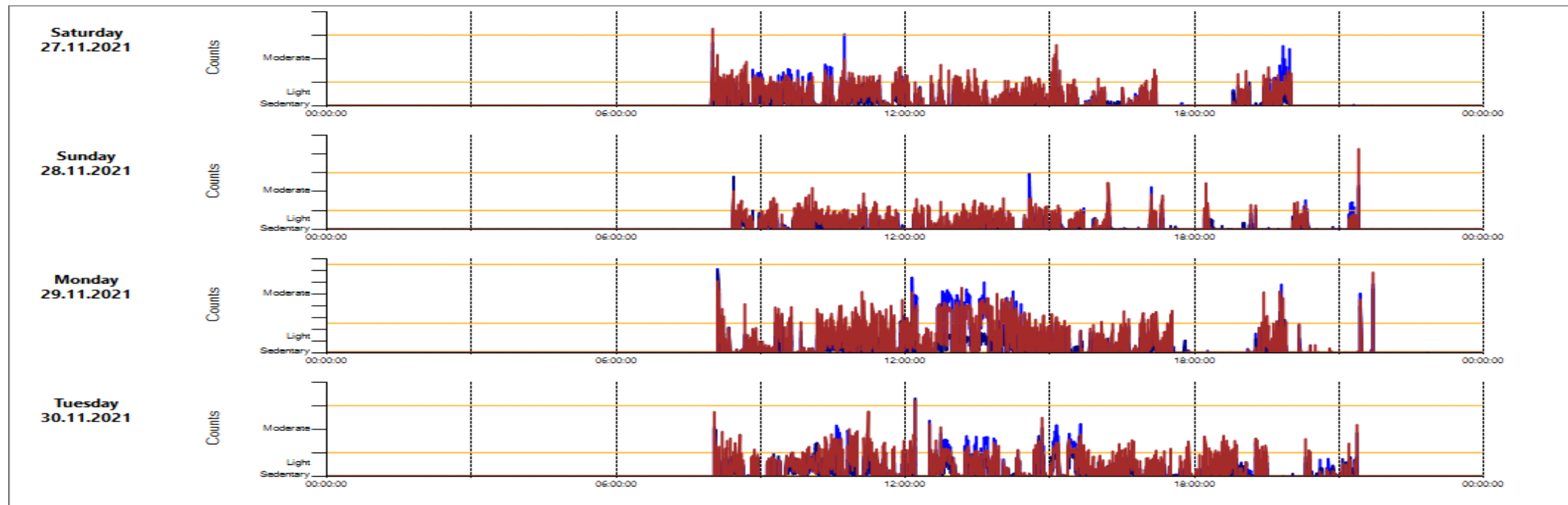
19,82 %





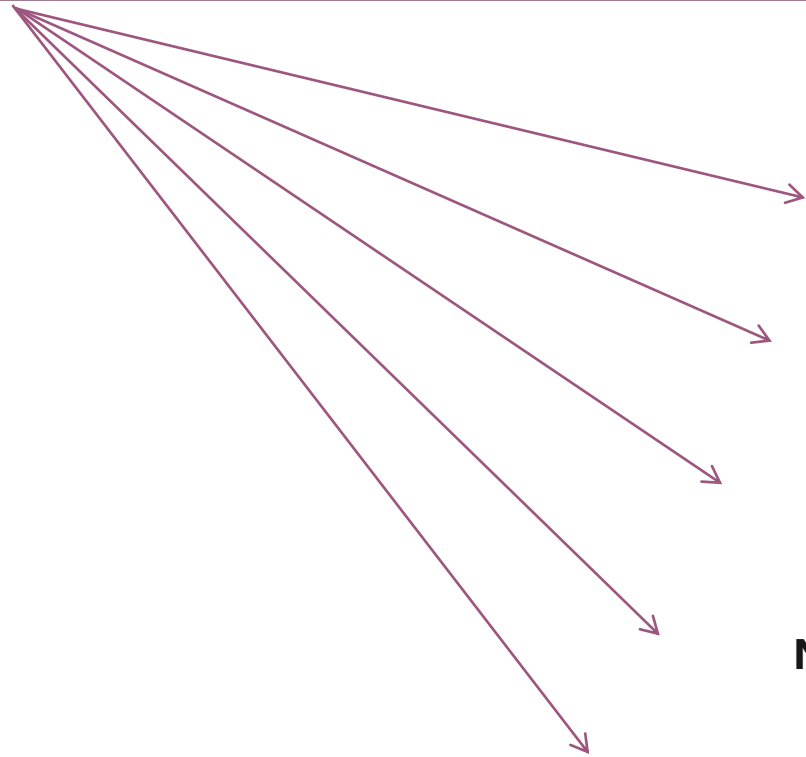
The activity in percentage and graphs

% in Sedentary	% in Light	% in Moderate	% in Vigorous	Total MVPA	% in MVPA
51,05%	43,12%	5,80%	0,04%		36,255,84%
68,59%	30,73%	0,68%	0,00%		5,250,68%
60,30%	32,18%	7,52%	0,00%		53,257,52%
60,34%	34,20%	5,46%	0,00%		43,255,46%





Prednosti aktivne mobilnosti



Manje prometa i onečišćenja zraka

Kardiovaskularna kondicija i smanjenje pretilosti

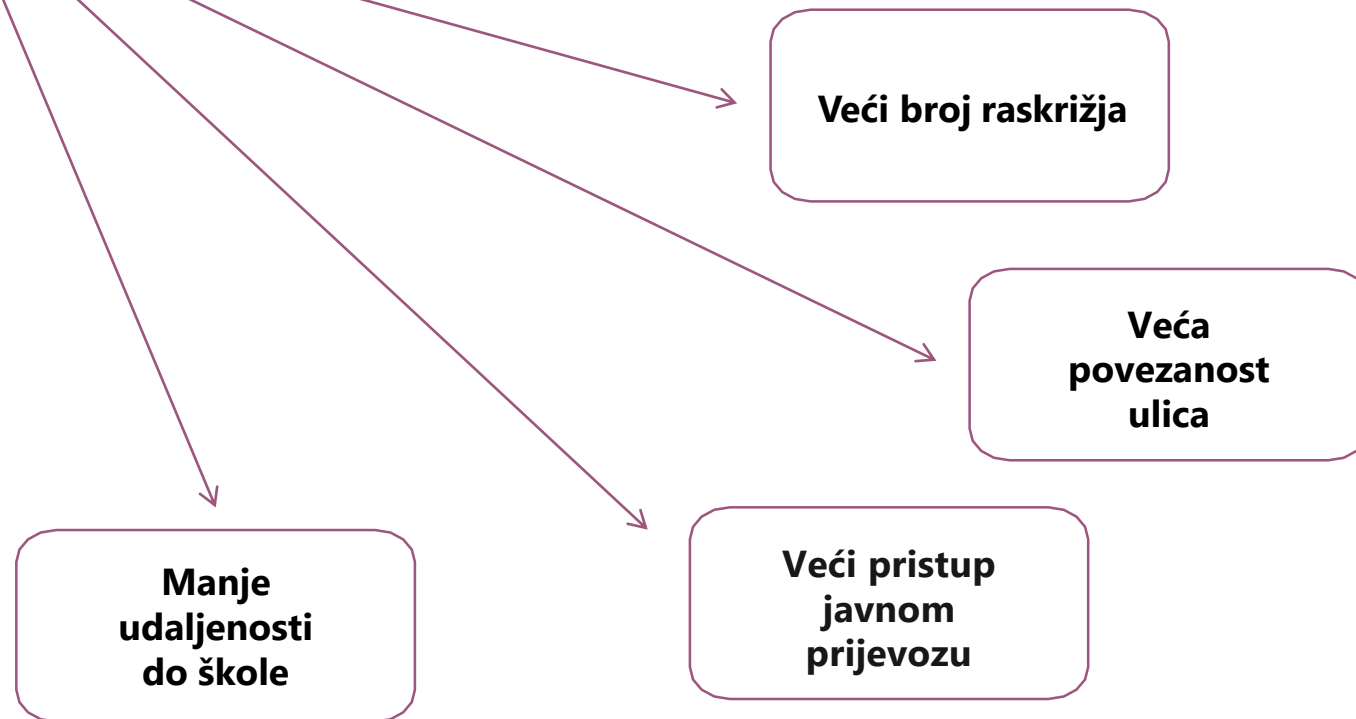
Kognitivna izvedba i svijest o prostoru

Neovisnost, pozitivne emocije i socijalna uključenost

Navike koje se nastavljaju u odrasloj dobi



Prepreke aktivnoj mobilnosti



Unutar našeg projekta pokazalo se da je nekoliko karakteristika izgrađenog okoliša povezano s pozitivnim fizičkim zdravljem.





→ **500 milijuna slučajeva kroničnih bolesti zbog nedostatka tjelovježbe.**

→ **Zemlje možda planiraju politike za podršku tjelesnoj aktivnosti, ali samo 40% njih radi na tome, a 28% nema sredstava.**

→ **Gotovo 500 milijuna ljudi razvit će srčane bolesti, pretilost, dijabetes ili druge nezarazne bolesti zbog nedostatka tjelesne aktivnosti tijekom desetljeća 2020.-2030., opterećujući zdravstvene sustave diljem svijeta s dodatnih 27 milijardi. Dol. godišnje ako vlade ne poduzmu mjere za poticanje tjelesne aktivnosti stanovništva.**



→ To ističe izvješće Svjetske zdravstvene organizacije o tjelesnoj aktivnosti, koje uključuje podatke iz 194 zemlje o državnim programima i preporukama za povećanje tjelesne aktivnosti stanovništva u svim životnim dobima, ali i ovisno o tjelesnoj sposobnosti stanovništva.

→ Cilj je ubrzati provedbu politika koje povećavaju razinu tjelovježbe stanovništva s ciljem prevencije bolesti i smanjenja opterećenja zdravstvenih sustava koji su već opterećeni nezaraznim bolestima.



Prema izvješću SZO:

- ✓ Manje od 50% zemalja ima nacionalnu politiku tjelesne aktivnosti, ali manje od 40% tih politika je operativno.
- ✓ Samo 30% zemalja ima razvijene nacionalne smjernice o tjelesnoj aktivnosti za sve dobne skupine.
- ✓ Gotovo sve zemlje izvješćuju o sustavu praćenja tjelesne aktivnosti odraslih, ali 75% zemalja prati tjelesnu aktivnost adolescenata, a manje od 30% ima program tjelesne aktivnosti za djecu mlađu od 5 godina.
- ✓ Nešto više od 40% zemalja ima standarde za projektiranje cesta kako bi hodanje i vožnja bicikla bili sigurniji.

Globalni akcijski plan Svjetske zdravstvene organizacije o tjelesnoj aktivnosti 2018-2030, usmjeren na povećanje tjelesne aktivnosti u zemljama, uključio je 20 preporuka koje se tiču stvaranja sigurnijih cesta za poboljšanje prijevoza, **stvaranja više programa za tjelesnu aktivnost na ključnim točkama kao što su škole**, ustanove primarne zdravstvene zaštite i radna mjesta.



**Jedan od četiri odrasla
Amerikanca provodi više
od osam sati dnevno
sjedeci**

**Ljudi koji sjede više od 7 sati
dnevno ili više imaju veću
vjerojatnost da će razviti
depresiju, demenciju i
Alzheimerovu bolest**

**Sjedilački način života
povećava stopu
smrtnosti za 71 posto**

**Sjedilačko ponašanje
povećava rizik od
nekih vrsta raka do
66%**

**Veća je vjerojatnost da
će žene biti fizički
neaktivne od muškaraca**

**Ljudi koji sjede 30 minuta ili
manje imaju 55% manji rizik
od smrti u usporedbi s
onima koji sjede duže**





Rizik od kardiovaskularnih bolesti povećava se za 147% za ljude s visokom razinom sjedilačkog ponašanja

SAD je na 143. mjestu od 168 zemalja u tjelesnoj kondiciji

4. 6% smrtnih slučajeva na globalnoj razini povezano je s tjelesnom neaktivnošću

Od 1950., sjedilački poslovi porasli su za 83%

Dugotrajno sjedenje povezano je s povećanjem rizika od dijabetesa za 112%.



Jedan od četiri odrasla Amerikanca provodi više od osam sati dnevno sjedeći

Prema Centru za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC), 1 od 4 Amerikanca sjedi više od **8 sati dnevno**.

Sažetak nalaza:

- ✓ 25 % Amerikanaca provodi više od 8 sati dnevno sjedeći.
- ✓ 44% ističe da se tjedno uopće ne bave umjerenom do snažnom tjelesnom aktivnošću.
- ✓ 11% provodi 8 ili više sati dnevno sjedeći dok se malo bavi tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme.
- ✓ Samo 4% provodi manje od 4 sati dnevno sjedeći i bave se tjelesnom aktivnošću.





Razine tjelesne aktivnosti pale su u Velikoj Britaniji

Razine tjelesne aktivnosti pale su s manje od 40% muškaraca i 28% žena u Engleskoj (Informacijski centar NHS-a 2008.), a te razine ne zadovoljavaju smjernice britanske vlade o 30 minuta ili više umjerene ili snažne aktivnosti najmanje 5 dana u tjednu.

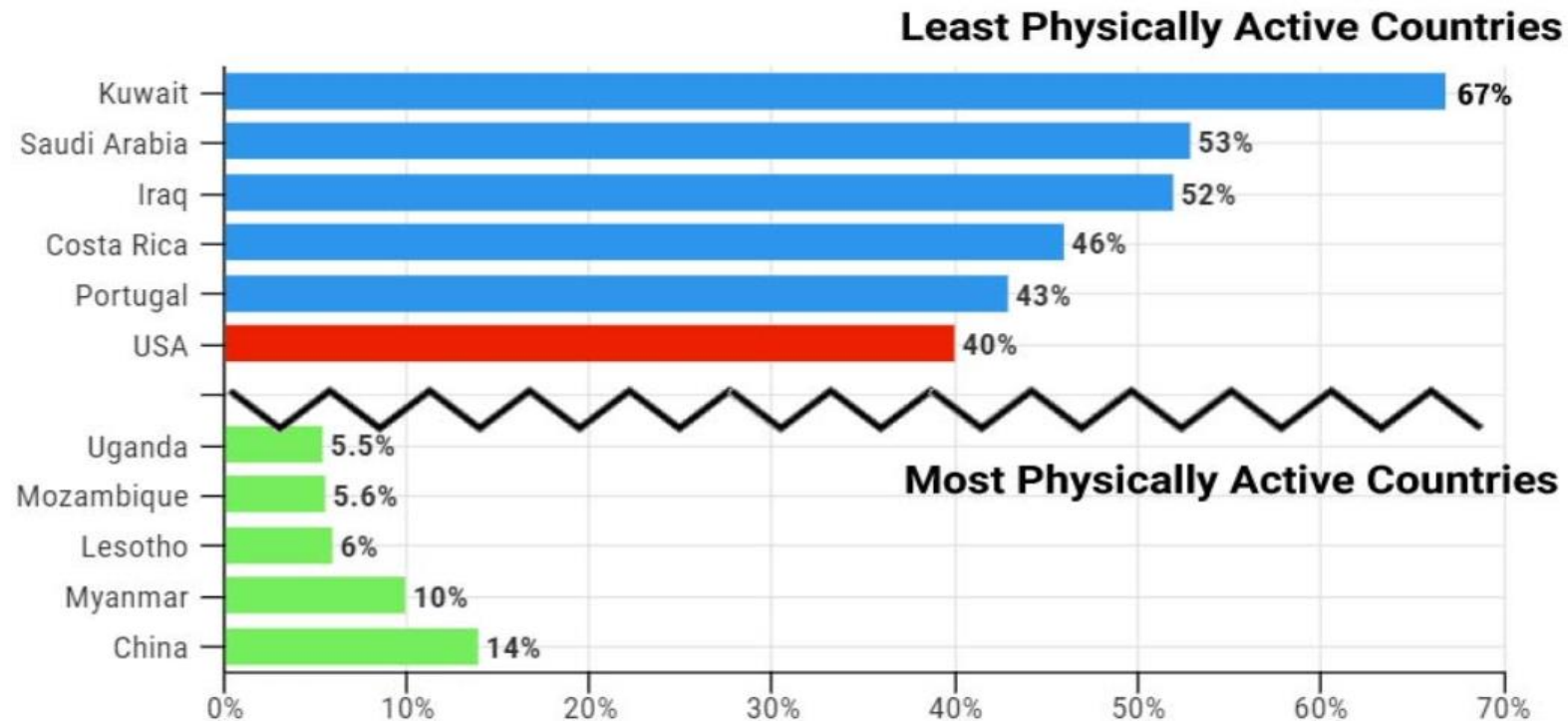
- ✓ Postotak djece u dobi od 5-10 godina koja su išla u školu pješice, tijekom 1985.-1986. (67%) do brojki prikupljenih 2006. (52%).
- ✓ Postotak osnovnoškolske djece koja putuju automobilom porastao je s 22 na 41% u istom razdoblju.
- ✓ U Ujedinjenom Kraljevstvu, udaljenost koju godišnje prepješači svaki pojedinac pala je s 410 km godišnje iz 1975–76. na 323 km godišnje iz 2006.



Sjedilački način života povećava stopu smrtnosti za 71%

- ✓ Studija sa 184,190 sudionika pokazala je da ljudi koji su proveli više od 6 sati dnevno sjedeći uz niske razine tjelesne aktivnosti imaju 71% povećanje stope smrtnosti.
- ✓ Što je još alarmantnije, drugo sveobuhvatno istraživanje pokazalo je da čak i uz 4-7 sati umjerene do snažne tjelovježbe tjedno, sjedenje 5-6 sati dnevno gledajući TV i dalje povećava stopu smrtnosti za 50%.
- ✓ Zaključak je da tjelesna aktivnost ne neutralizira u potpunosti negativne učinke sjedilačkog načina života usmjerenog na sjedenje.





* Percentage of Population Not Meeting Minimum Recommended Physical Activity Guidelines

Source: UN Lancet Global Health

Compiled by ErgonomicTrends.com



Veća je vjerojatnost da će žene biti fizički neaktivne od muškaraca

- ✓ Žene imaju veću vjerojatnost da nemaju dovoljno tjelesne aktivnosti u usporedbi s muškarcima, navodi se u opsežnom izvješću UN-a.
- ✓ U 159 od 168 zemalja obuhvaćenih istraživanjem, rasprostranjenost nedovoljne tjelesne aktivnosti bila je 10% ili veća kod žena u usporedbi s muškarcima. U 9 zemalja razlika je nevjerojatnih 20% ili više.



Dakle, koji su rizici predugog sjedenja i sjedilačkog načina života?

Prema SZO (Svjetska zdravstvena organizacija),
tjelesna neaktivnost je četvrti vodeći faktor rizika za globalnu smrtnost.
Uzročnik je:

- ✓ 6% smrti na globalnoj razini
- ✓ 22% srčanih bolesti
- ✓ 22% raka crijeva
- ✓ 12% dijabetes i hipertenzija



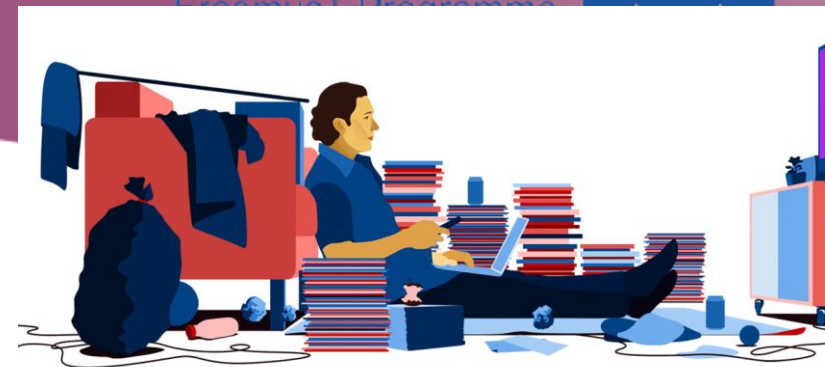
Ljudi koji sjede 30 minuta ili manje imaju 55% manji rizik od smrti u usporedbi s onima koji sjede duže

- ✓ Trajanje sjedenja može veoma utjecati na rizik od prerane smrti.
- ✓ Ljudi koji su sjedili u 30-minutnim intervalima imali su 55% manji rizik od smrti u usporedbi s onima koji su sjedili duže vrijeme.
- ✓ Ljudi koji često sjede više od 90 minuta imaju gotovo dvostruko veći rizik od smrti.



Sjedilački način života može uzrokovati preuranjenu smrt.

- ✓ Jedno od stanja koje se najviše povezuje s nedostatkom tjelesne aktivnosti je bolest srca.
- ✓ Visoka razina sjedilačkog ponašanja povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti do 147%.
- ✓ Ljudi koji sjede više od 10 sati dnevno imaju više razine troponina.
- ✓ Pretilost je još jedan razlog visokog rizika od kardiovaskularnih bolesti. Što su ljudi neaktivniji, to im je teže kontrolirati svoju težinu (Patel i sur., 2010).



Sjedilački način života povezan je sa:

- ✓ Subkliničkom ozljedom srca
- ✓ rizikom od nekih vrsta raka do 66%
- ✓ povećanjem rizika od dijabetesa za 112%.
- ✓ Osim toga, ljudi koji sjede više od 7 sati dnevno ili više imaju mnogo veću vjerojatnost da će razviti depresiju, demenciju i Alzheimerovu bolest



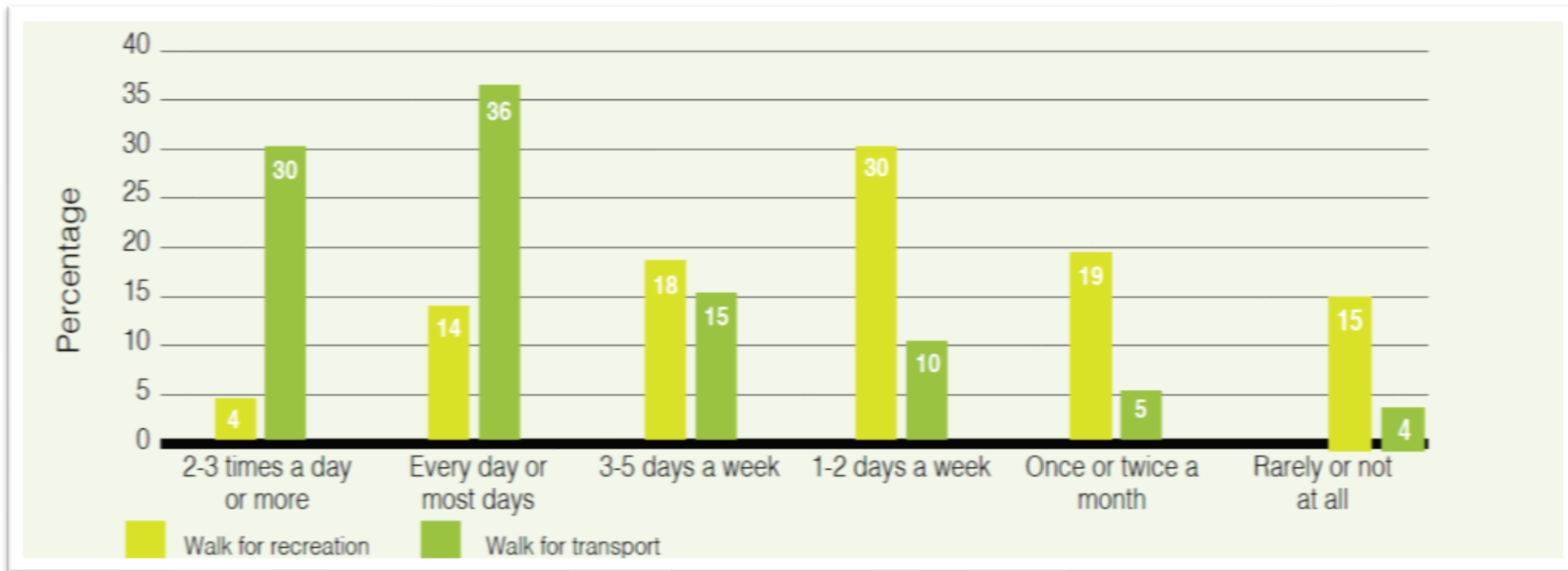
Od 1950., sjedilački poslovi su se povećali za 83%

- ✓ Zahvaljujući tehnologiji, **aktivne poslove** sada ili obavljaju roboti ili su olakšani automatizacijom. To je uvelike pridonijelo sjedilačkom načinu života i tjelesnoj neaktivnosti većine današnjih ljudi.
- ✓ **Američka udruga za srce** izvijestila je da samo **20%** trenutne radne snage ima fizički aktivne poslove.
- ✓ Sjedilački poslovi su se povećali za **83%** od 1950.





Učestalost pješaćenja radi rekreacije i prijevoza



Učestalost pješaćenja radi rekreacije i prijevoza



Rješenje za sjedilački način života: petominutna šetnja svakih pola sata

Hodanjem koje je ravnomjerno raspoređeno tijekom dana i na poslu, osobito kada je posao sjedeći, postiže se *značajno poboljšanje kardiometaboličkih pokazatelja*

Beskrajni sati u stolici – obilježje suvremenog načina života – ugrožavaju naše zdravlje, čak i ako redovito vježbamo.

S obzirom na ove činjenice, liječnici svim odraslim osobama savjetuju da *manje sjede i više se kreću.*



Ali koliko često trebamo ustati sa stolice da bismo neutralizirali utjecaj cijelog dana na stolicu? I koliko dugo?

Provedeno je nekoliko studija da bi se konačno odgovorilo na to pitanje.

Nova studija fiziologa sa Sveučilišta Columbia daje odgovor: ***samo pet minuta hodanja svakih pola sata tijekom razdoblja dugotrajnog sjedenja može neutralizirati neke od najštetnijih učinaka.***

Studija, koju je vodio Keith Diaz, izvanredni profesor bihevioralne medicine na Sveučilištu Columbia, objavljena je online u časopisu *American College of Sports Medicine, Medicine & Science in Sports & Exercise* (Američki koledž sportske medicine i znanosti sporta i tjelovježbe).



„Male“ vježbe

Za razliku od drugih studija koje su istraživale jednu ili dvije vrste aktivnosti, Diazova studija promatrala je pet različitih vrsta "malih" vježbi: jedna minuta hodanja nakon svakih 30 minuta sjedenja, jedna minuta nakon 60 minuta; pet minuta svakih 30 minuta sjedenja i pet minuta svakih sat vremena i bez hodanja.

" Da nismo međusobno usporedili gore navedene mogućnosti i razlikovali učestalost i trajanje vježbe, mogli bismo samo nagađati o najboljem izboru rutine," kaže Diaz.

U istraživanju je sudjelovalo 11 odraslih osoba koje su osam sati sjedile na ergonomskom stolcu i ustajale samo zbog male vježbe koja im je bila propisana, poput hodanja na traci ili pauze za WC.



Tlak i šećer

Istraživači su pratili svakog sudionika kako bi bili sigurni da ne vježbaju previše ili manje od preporučenog, te su povremeno mjerili krvni tlak i šećer u krvi sudionika jer su ta mjerenja ključni pokazatelji **kardiovaskularnog zdravlja**.

Sudionici su mogli raditi na prijenosnom računalu, čitati i koristiti svoje telefone tijekom sesija, a osigurani su im i posebni obroci.

Optimalna opcija, kako su otkrili istraživači, bila je pet minuta hodanja svakih 30 minuta. Ova učestalost kretanja bila je jedina stvar koja je značajno smanjila i šećer u krvi i krvni tlak.

Osim toga, ovaj raspored hodanja imao je drastičan učinak na reakciju sudionika na velike obroke, **spriječavajući šećer da dostigne visoke razine u krvi za 58% u usporedbi s cjelodnevnim sjedenjem**.



I jedna minuta „djeluje“

Jednominutne pauze za hodanje svakih 30 minuta također su omogućile umjerene dobrobiti ***za razinu šećera u krvi tijekom dana***, dok hodanje svakih 60 minuta – bilo jednu minutu ili pet minuta – nije imalo koristi.

Sve opcije hodanja značajno su smanjile krvni tlak za 4 do 5 mmHg u usporedbi s cjelodnevnim sjedenjem.

"Ovo je značajno smanjenje, usporedivo sa smanjenjem koje bismo očekivali uz svakodnevno vježbanje tijekom šest mjeseci." napomenuo je Diaz.

Istraživači su također povremeno mjerili razine raspoloženja, umora i kognitivnih sposobnosti sudionika tijekom testa. Svi obrasci hodanja, osim hodanja jednu minutu na sat, doveli su do značajnog smanjenja umora i značajnog poboljšanja raspoloženja. Nijedan od režima hoda nije utjecao na kognitivnu funkciju.



Otklanja umor

"Učinci na raspoloženje i umor su značajni. Ljudi imaju tendenciju ponavljanja ponašanja zbog kojih se osjećaju dobro i ugodno." istaknuo je Diaz.

Istraživači s Kolumbije nastavljaju istraživanje s 25 različitih "doza" hodanja za zdravstvene ishode i uz sudionike s različitim karakteristikama. U ovoj studiji sudionici su bili između 40 i 60 godina i većina nije imala dijabetes ili visoki krvni tlak.

Zaključujući, profesor je istaknuo da *"ono što sada znamo jest da se za optimalno zdravlje trebate redovito kretati na poslu, osim svakodnevne tjelovježbe. Iako ovo može zvučati nepraktično, nalazi sugeriraju da čak i male 'doze' hodanja ravnomjerno raspoređene tijekom radnog dana mogu značajno smanjiti rizik od bolesti srca i drugih kroničnih bolesti."*



Mnogi od nas koriste pametne satove s pedometrom, no znamo li točno koliko koraka trebamo poduzeti kako bismo poboljšali svoju siluetu i prije svega svoje **zdravlje**?

Možda smo čitali da je "savršena brojka" 10.000 koraka dnevno, ali to nije tako lako, pogotovo ako imamo pun dnevni raspored.

Međutim, novo istraživanje, objavljeno u časopisu "JAMA Network in Nutrition, Obesity, and Exercise (*JAMA mreža za prehranu, pretilost i tjelovježbu*)", predlaže realističniji cilj: Zaključeno je da sa 7000 koraka dnevno smanjujemo rizik od prerane smrti i utiremo put duljem i zdravijem životu.



Znanstvenici sa Sveučilišta u Massachusettsu su od 2005. do 2018. godine proveli dugotrajnu studiju na 2110 ljudi, muškaraca i žena prosječne starosti **oko 45 godina**. Do kraja je 3% sudionika umrlo. Stručnjaci su primijetili da su oni koji su napravili **oko 7000 koraka dnevno** bili izloženi **50-70% manjem riziku od prerane smrti od onih koji nisu puno hodali**. Čini se da tempo koraka nije bio posebno povezan sa zdravstvenim stanjem sudionika – samo s njihovim brojem.

Ali ljudi koji su napravili više od 10.000 koraka dnevno nisu primijećeni da uživaju dodatne pogodnosti u smislu dugovječnosti. Dakle, što više hodamo svaki dan, to bolje, ali ne treba "pretjeravati", barem ako smo u takozvanim srednjim godinama.



FIT-OLD

DOBROBITI HODANJA



Kretanje samo 2 minute svakog sata može smanjiti rizik od prerane smrti za 33%.

- Ublažavanje negativnih učinaka dugotrajnog sjedenja može početi sa samo 2 minute svaki sat.
- Samo dvije minute tjelesne aktivnosti za svaki sat sjedenja mogu smanjiti rizik od prerane smrti za čak 33% (istezanje ili hodanje).



45 minuta umjerene tjelovježbe dnevno, poput brzog hodanja, može nam dati više i kvalitetnije godine života

- * Nova studija, nedavno objavljena u prestižnom međunarodnom znanstvenom časopisu Circulation, procijenila je povezanost između vremena i intenziteta dugotrajne tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme i smrtnosti uslijed svih uzroka.
- * Analizirani su podaci 116.221 osobe te je procijenjena korelacija između vremena i intenziteta tjelesne aktivnosti.
- * Ova je studija vrlo važna jer proizlazi iz 30-godišnje perspektive praćenja desetaka tisuća ljudi i jednostavno pokazuje da čak i 45 minuta umjerene tjelovježbe dnevno, poput brzog hodanja, može nam dati više i kvalitetnije godine život.



- ❑ Osobe koje su se dugotrajno bavile intenzivnom tjelesnom aktivnošću 75-149 minuta tjedno u odnosu na one koje nisu imale su 19% nižu smrtnost od svih uzroka, 21% nižu smrtnost od kardiovaskularnih bolesti i 15% nižu smrtnost od nekardiovaskularnih bolesti (kao što je rak).
- ❑ Ljudi koji su se dugoročno bavili tjelesnom aktivnošću umjerenog intenziteta u svoje slobodno vrijeme 150-299 minuta tjedno imali su slično nižu smrtnost, točnije od 19% do 25% manji rizik od smrti od bilo kojeg uzroka, kardiovaskularnih bolesti i nekardiovaskularnih bolesti.



- ✘ Sudionici koji su prijavili 2 do 4 puta intenzivnije vježbanje (150-299 minuta/tjedan) ili umjereno intenzivno vježbanje (300-599 minuta/tjedan) imali su 2% do 4% odnosno 3% do 13% nižu smrtnost.
- ✘ Više razine jasno pokazuju da nema niže smrtnosti ili štete od bilo kojeg uzroka, kardiovaskularnih bolesti i nekardiovaskularnih bolesti (kao što je rak).
- ✘ Istraživači su zaključili da je najveća povezanost s nižom smrtnošću postignuta izvođenjem 150 do 300 minuta/tjedno vježbe jačeg intenziteta ili 300 do 600 minuta/tjedno vježbe umjerenog intenziteta u slobodno vrijeme ili ekvivalentnom kombinacijom oba.



Hodati ili trčati?



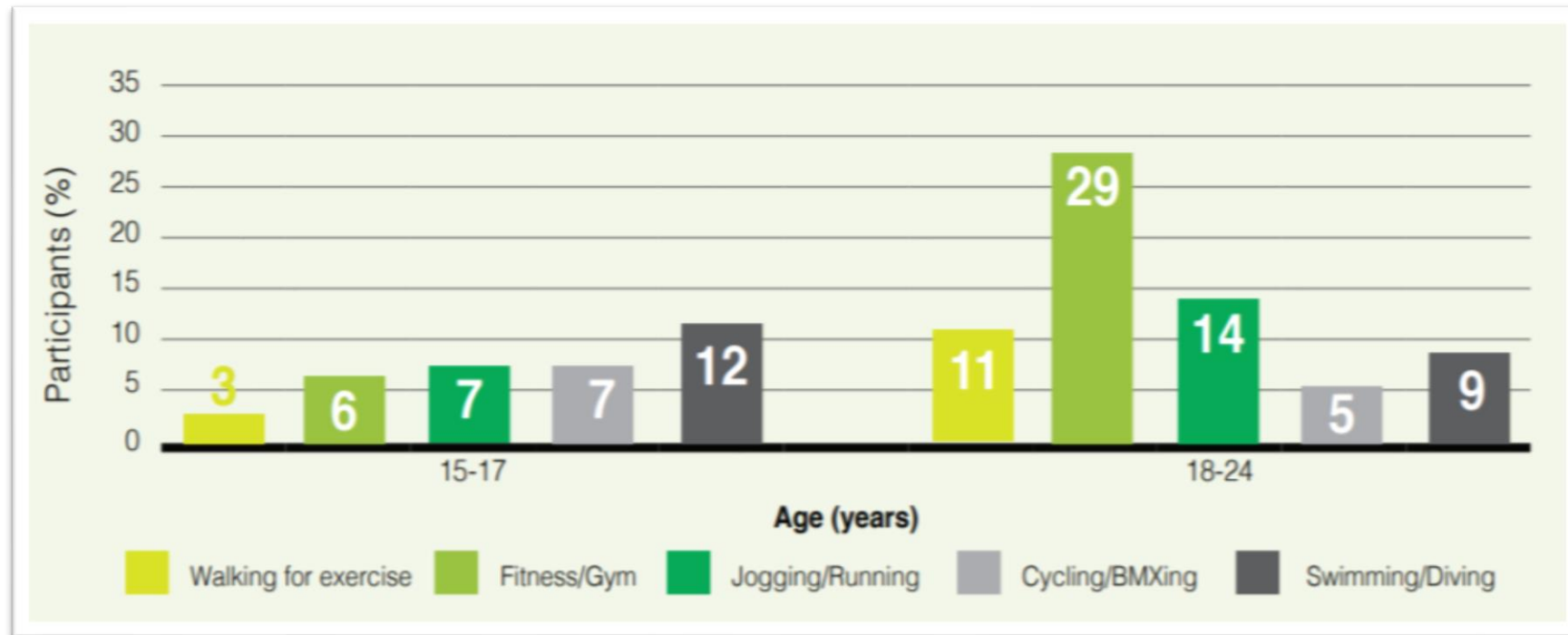
Hodati ili trčati?



- ✓ Nije važno sve dok je aktivnost aerobna - utoliko što povećava broj otkucaja srca i potiče ljude da se kreću i znoje dulje vrijeme.



Hodanje kao oblik tjelesne aktivnosti vezane uz slobodno vrijeme



Participation¹ in the top five forms of sport and physical recreation, Victoria

(Source: Australian Bureau of Statistics, 2012)



Hodanje i zdravlje





**Trčanje je aerobna
aktivnost.**

**Stvarno je čudesno za
kondiciju i zdravlje. Ali
nije jedini način zdrave
tjelovježbe.**

**U biti, umjerena
tjelovježba je odlična za
zdravlje— a hodanje je
umjerena tjelovježba.**





**Zašto hodati?
Zašto ne!**



Zašto hodati? Zašto ne!

- **Smjernice za tjelesnu aktivnost za Amerikance** preporučuju odraslim osobama najmanje 150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta ili 75 minuta tjelesne aktivnosti jakog intenziteta ili ekvivalentnu kombinaciju svaki tjedan. Smjernice također preporučuju da djeca i adolescenti budu aktivni najmanje 60 minuta svaki dan. Pridržavanje ovih smjernica može pridonijeti općem zdravlju i smanjiti rizik od kroničnih bolesti poput bolesti srca, raka ili dijabetesa.
- Hodanje je izvrstan način za postizanje tjelesne aktivnosti potrebne za postizanje zdravstvenih dobrobiti. Hodanje ne zahtijeva nikakve posebne vještine. Također ne zahtijeva članstvo u teretani niti skupu opremu.



Hodanje za umjerenu tjelovježbu

- ❖ Hodanju kao tjelesnoj aktivnosti umjerenog intenziteta pozornost se počela posvećivati devedesetih godina prošlog stoljeća.
- ❖ Značajne zdravstvene dobrobiti mogu proizaći iz tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta (3-6 MET-a (MET - Metabolički ekvivalent) od najmanje 30 minuta dnevno (Centri za kontrolu bolesti (CDC) i Američki fakultet sportske medicine (ACSM, 1995.).
- ❖ Preporuka CDC/ACSM-a također navodi da se **30** ili **više** minuta aktivnosti može akumulirati iz više sesija, sve dok svaka sesija traje 10 minuta ili više.



Samo 500 dodatnih koraka dnevno spašava srca 70-godišnjaka

Čini se da dodatno hodanje manje od pola kilometra dnevno smanjuje rizik od srčanih bolesti, moždanog udara i zatajenja srca kod ljudi u dobi od 70 godina i starijih, pokazalo je novo istraživanje.

Samo 500 dodatnih koraka dnevno – manje od pola kilometra – povezano je sa 14% smanjenjem rizika od bolesti srca, moždanog udara ili zatajenja srca, prema prvim rezultatima studije predstavljene u Američkom udruženju kardiologa na konferenciji *“Znanstvene sesije o epidemiologiji, prevenciji, načinu života i kardiometaboličkom zdravlju 2023.”* u Bostonu.



Za mnoge starije osobe nedostižan cilj od 10.000 koraka

"Koraci su jednostavan način za izračunavanje tjelesne aktivnosti osobe, a kao što smo vidjeli, nekoliko koraka više dnevno povezano je s nižim rizikom od kardiovaskularnih događaja kod starijih ljudi", rekla je Erin Dooley, asistentica profesora epidemiologije na fakultetu javnog zdravstva u Birmingham-u, Sveučilišta u Alabami i glavni autor nove studije i dodala: "Međutim, većina dosadašnjih studija bila je usredotočena na mlađe odrasle osobe i ljude srednje dobi koji su postavili cilj od 10 000 ili više koraka dnevno – cilj koji vjerojatno nije moguće za starije ljude."



„Profil“ studije

Sudionici u zadnjoj analizi bili su dio veće studijske grupe od 15.792 odrasle osobe koje su sudjelovale u ARIC (Rizik od ateroskleroze u zajednicama) studiji koja je u tijeku. Nova studija procijenila je zdravstvene podatke prikupljene u sklopu ARIC-a 2016.-2017. kako bi se procijenila moguća veza između broja dnevnih koraka i prevencije kardiovaskularnih bolesti.

Točnije, znanstvenici su analizirali podatke 452 osobe koje su nosile akcelerometar (uređaj sličan pedometru) na boku, koji je mjerio korake koje su napravili dnevno. Prosječna dob sudionika bila je 78 godina, od čega su 59% bile žene.



3,500 prosječan broj koraka

Volonteri su uređaj nosili tri dana ili više, deset ili više sati dnevno, a prosječan broj koraka koji su napravili bio je oko 3500 dnevno.

Tijekom razdoblja praćenja od 3,5 godine, 7,5% sudionika doživjelo je kardiovaskularni problem, poput koronarne bolesti srca, moždanog udara ili zatajenja srca.



Značajno smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti

Prema analizi, u usporedbi s onima koji su napravili manje od 2000 koraka dnevno, dobrovoljci koji su napravili oko **4500 koraka dnevno bili su suočeni sa 77% manjim rizikom od razvoja kardiovaskularne bolesti**. Gotovo 12% starijih ljudi koji su napravili manje od 2000 koraka dnevno imalo je kardiovaskularni problem u usporedbi s 3,5% njihovih vršnjaka koji su napravili oko 4500 koraka dnevno. U isto vrijeme, studija je pokazala da je svakih 500 dodatnih koraka koje osoba napravi dnevno povezano sa 14% smanjenjem rizika od kardiovaskularnih bolesti.



Brojne dobrobiti uz manje od pola kilometra dodatnog hodanja

"Važno je održavati dobru razinu tjelesne aktivnosti kako starimo, ali ciljevi koje postavljamo o broju koraka koje ćemo napraviti svaki dan moraju biti ostvarivi. Bili smo iznenađeni kada smo otkrili da je svakih gotovo pola kilometra dodatnog hodanja, ili 500 koraka, imalo tako velike dobrobiti za zdravlje srca," primijetio je dr. Dooley, dodajući: "Iako ne želimo podcijeniti važnost intenzivnije fizičke aktivnosti, poticanje starijih ljudi da malo povećaju broj koraka dnevno također može imati značajne kardiovaskularne prednosti. Ako imate više od 70 godina, započnite tako da pokušate napraviti 500 dodatnih koraka dnevno.,,"



Vrste hodanja



Vrste hodanja

- Hodanje na traci
- Hodanje po trgovačkom centru
- Hodanje u prirodi
- Planinarenje
- Nordijsko hodanje
- Snažno hodanje
- Hodanje u parku
- Trkačko hodanje
- Hodanje po gradu





Vrste hodanja

- Brzo hodanje brzinom od 3 do 4 mph za većinu odraslih.
- Minimalna učestalost ("većina dana u tjednu," najmanje 5 dana u tjednu).
- Minimalno trajanje svaki dan (30 min).
- Minimalno vrijeme za svaku aktivnost (10 min).
- Minimalni intenzitet (umjereni intenzitet) (*Lee i Buchner 2008*).





Zašto hodanje;

- ✓ Hodanje je jedan od najjeftinijih i široko dostupnih oblika tjelesne aktivnosti.
- ✓ Rijetko je povezano s tjelesnom ozljedom i lako ga mogu usvojiti ljudi svih dobi, uključujući i one koji nikada nisu sudjelovali u tjelesnoj aktivnosti.
- ✓ Studije su pokazale da hodanje ima višu razinu pridržavanja u usporedbi s drugim oblicima tjelesne aktivnosti.



Prolazi li vaša ruta test prohodnosti?

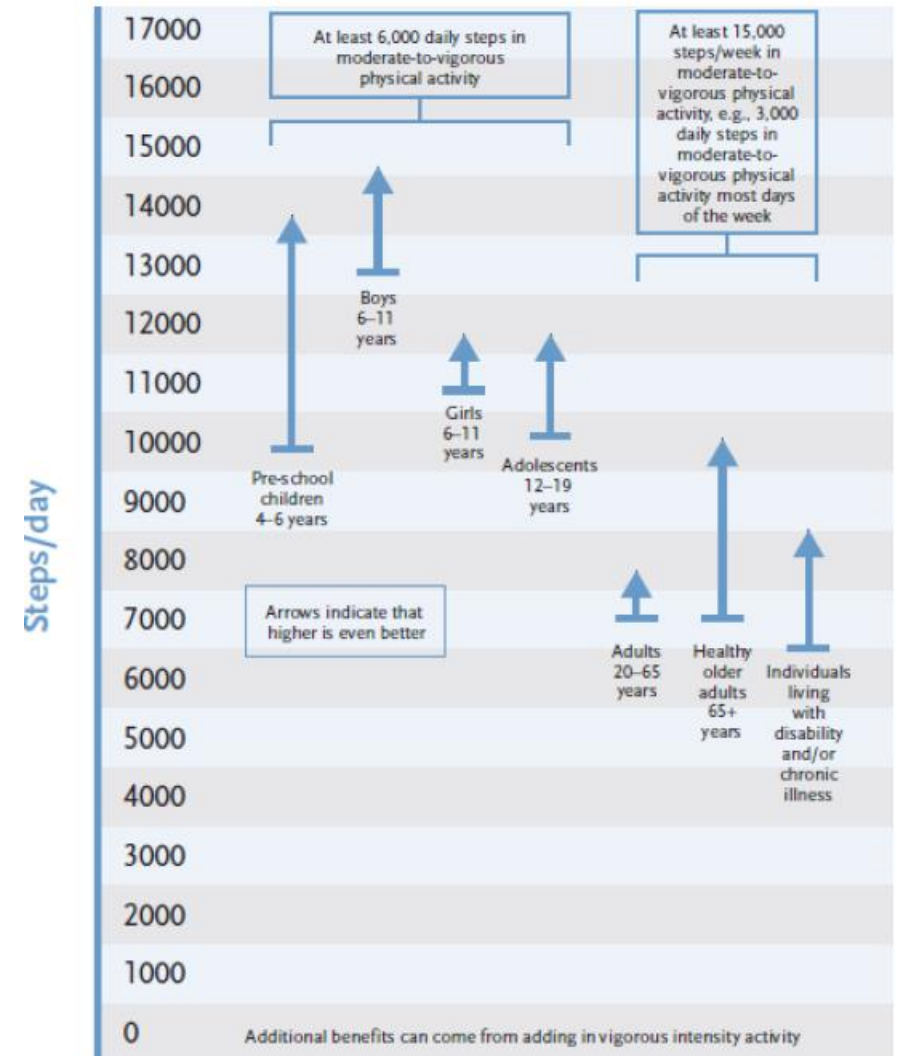
- Imate li prostora za šetnju?
- Je li lako prijeći ulicu?
- Ponašaju li se vozači prikladno?
- Je li lako slijediti sigurnosna pravila, kao što je korištenje pješačkih prijelaza i hodanje po pločnicima ili bankinama izloženim prometu?
- Je li vaša šetnja ugodna i sigurna?





Koliko koraka dnevno je dovoljno?

- Odrasli obično hodaju između 4.000 i 18.000 koraka dnevno. Tradicionalne ruralne zajednice nalaze se na gornjem kraju ove ljestvice, dok su sjedilački, pretili odrasli ljudi na donjem kraju ljestvice.
- Starije odrasle osobe i posebna populacija (uključujući pojedince koji pate od kroničnih bolesti i invaliditeta), trenutčno prosječno naprave između 2000–9000 koraka/dan, odnosno 1200–8800 koraka/dan.
- Djeca između 6 i 12 godina obično u prosjeku naprave između 10 000 i 16 000 koraka dnevno, dok adolescenti u prosjeku naprave oko 8 000 – 9 000 koraka dnevno.



<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/index.html>



Koliko ste aktivni?

Istraživači su također uspostavili pedometrom određene pragove tjelesne aktivnosti za odrasle kategorizirane prema njihovoj razini aktivnosti :

- < 2,500 koraka/dnevno (Sjedilački – **osnovna aktivnost**)
- 2,500–4,999 koraka/dnevno (**ograničena aktivnost**)
- 5,000–7,499 koraka/dnevno (**nisko aktivni**)
- 7,500–9,999 koraka/dnevno (**donekle aktivni**)
- 10,000–12,499 koraka/dnevno (**aktivni**)
- $\geq 12,500$ koraka/dnevno (**veoma aktivni**)



Savjeti za hodanje ovise o dobi pojedinca.



Što je tjelesna aktivnost??

- Tjelesna aktivnost je širok pojam koji uključuje "svaki tjelesni pokret koji proizvode skeletni mišići koji rezultira utroškom energije". Dakle, tjelesna aktivnost uključuje tjelovježbu, sport i svakodnevne aktivnosti. Dnevne životne aktivnosti uključuju vrtlarstvo, penjanje uz stepenice, šetnju psa, obavljanje kućanskih poslova i neke radne aktivnosti.
- **Tjelovježba** je potkategorija unutar tjelesne aktivnosti i uključuje planirane sesije aktivnosti velikih mišićnih, koje su općenito umjerene do visoke razine intenziteta



- **Tjelovježbe** se često izvode radi specifičnih ciljeva kao što su zdravlje, tjelesna spremnost, regulacija tjelesne težine, jer se "bolje osjećamo", radi zabave i užitka. Također se događa u okruženjima koja mogu biti grupna ili pojedinačna, formalna ili neformalna, te na lokacijama kao što je fitness centar za organiziranu nastavu; prostor za vježbanje kod kuće; ili stambena četvrt za fitness hodanje.
- Ove lokacije imaju implikacije na početno usvajanje vježbi i na pridržavanje.



Dobrobiti tjeļovjeŹbe

1. Smanjenje stresa, tjeskobe i depresije
2. Povećava samopoštovanje
3. Pozitivan pogled na društveno okruŹenje (socijalizacija)
4. Zaokuplja um u teŹkim trenucima
5. Zdravije tijelo i um
6. Korištenje pozitivnog "sportskog uzora"
7. Olakšanje, dekompresija
8. Stvaranje pozitivnih emocija kroz zdravo natjecanje
9. Prilika za izraŹavanje stajališta, osjećaja i emocija



Pet minuta dnevno dovoljno je za spektakularne rezultate

Tjelovježba povećava energiju, sagorijeva kalorije i može spriječiti ili minimizirati komplikacije kroničnih bolesti.

Koliko god su dobrobiti tjelovježbe poznate, koliko god voljeli vježbanje, postoje i oni dani kada nam je raspored zatrpan i ne ostaje vremena za teretanu.

Ako spadate u ovu kategoriju, znajte da je dovoljno samo 5 minuta vježbanja dnevno. Stoga ukradite malo vremena za brzo vježbanje kod kuće ili izađite na trčanje i nećete požaliti.



Što nam daje petominutno vježbanje?

Kao i kod svake rutine vježbanja, dosljednost je ključna. Dakle, umjesto da se osjećate pod pritiskom da veliki dio dana posvetite svojoj kondiciji, stručnjaci preporučuju da se posvetite koliko možete, čak i ako je to petominutni mini trening.



Smanjuje glad

Jednako je učinkovito je podijeliti vježbanje u nekoliko manjih sesija tijekom dana umjesto dugog vježbanja.

Znanstvena studija objavljena u časopisu *Obesity (Pretilost)* promatrala je skupinu ljudi koji su vježbali jedan sat svaki dan (prva skupina), zajedno s drugom skupinom koja je završila 12 petominutnih vježbi dnevno (druga skupina). Obje skupine imale su vrlo usporedive rezultate.

No zanimljivo je primijetiti da su sudionici u skupini koja je vježbala u intervalima (druga skupina) imali veći osjećaj sitosti tijekom dana – točnije osjećali su se sitima 32% – od onih koji nisu vježbali. Stoga su se sudionici osjećali sitije izvodeći petominutne vježbe svaki dan kad god su htjeli.



Živite duže (i bolje)

Prema znanstvenoj studiji, objavljenoj u *Journal of the American College of Cardiology* (*Časopis Američkog koledža za kardiologiju*), trčanje pet do 10 minuta dnevno dovoljno je da živite dulje. Utvrđeno je da ovaj popularni oblik tjelesne aktivnosti smanjuje smrtnost zbog kardiovaskularnih i drugih uzroka za 29% do 50% kod aktivnih trkača.

Zbog toga, čak i ako su zdravstveni pokazatelji na dobroj razini, obucite sportsku odjeću i lagano trčite samo pet minuta. Prednosti je doista mnogo, a vrijeme koje ćete potrošiti minimalno.



Što ako pojačate intenzitet za pet minuta?

Prema znanstvenoj studiji, objavljenoj u *American Journal of Health Promotion* (Američkom časopisu za promicanje zdravlja), Sveučilište Utah, kratka razdoblja vježbanja iznad određene razine intenziteta mogu pozitivno utjecati na vašu težinu koliko i preporučenih 10+ minuta. Dakle, pet minuta vam stvarno može pomoći.

Kako bi se spriječilo debljanje, intenzitet aktivnosti je važniji od trajanja, prema istraživačima koji stoje iza studije. Saznanje da čak i kratka razdoblja "intenzivne" aktivnosti mogu imati pozitivan učinak ohrabrujući je signal za promicanje boljeg zdravlja.



Učinak hodanja na smrtnost od svih uzroka

Nedavna studija na 400.000 ljudi otkrila je da samo **15 minuta** dnevno **umjerene tjelovježbe** (što uključuje i brzo hodanje) može imati značajne zdravstvene prednosti, **povećavajući životni vijek do tri godine**. Svakih dodatnih 15 minuta dnevnog vježbanja smanjilo je stopu smrtnosti od svih uzroka za dodatnih 4 posto

Najznačajnije smanjenje smrtnosti povezano je s hodaњem od 20 km tjedno, dok je smanjenje od 19 posto povezano s 2,5 sata brzog hodaњa tjedno.



Postoji povezanost između hodanja i smanjenja smrti od svih uzroka, u rasponu od 19-30 posto, ovisno o učestalosti i duljini aktivnosti hodanja.

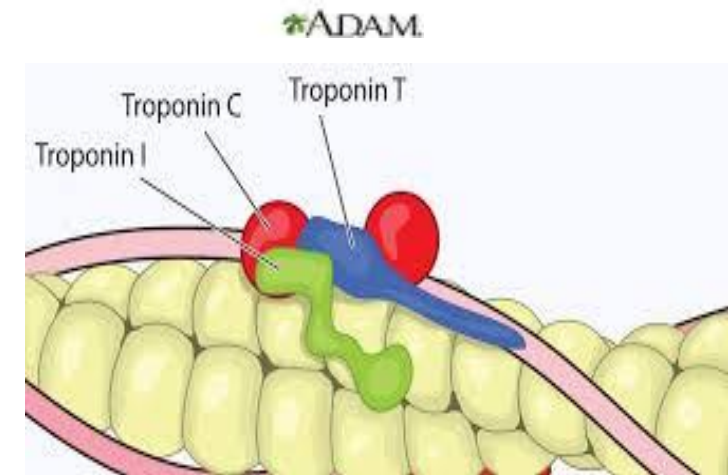
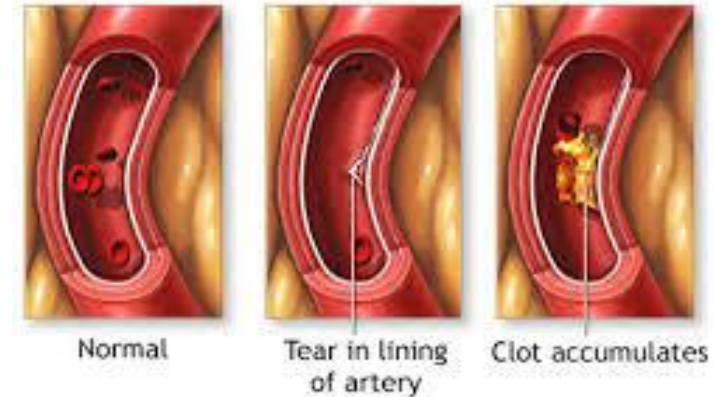
Dok je uobičajena preporuka za tjelesnu aktivnost za odrasle 30 minuta najmanje pet puta tjedno, zdravstvene prednosti brzog hodanja počinju se uočavati na razinama znatno ispod ove razine.



Subklinička srčana ozljeda

Na temelju istraživanja pod nazivom *Sedentary Behavior and Subclinical Cardiac Injury* (Sjedilačko ponašanje i subklinička srčana ozljeda), cjelodnevno sjedenje može uzrokovati nakupljanje troponina. To je protein koji stanice srčanog mišića oslobađaju kada se oštete (Harrington i sur., 2017.). Ne u toj mjeri da izazove srčani udar, ali na prilično visokoj razini da su ga istraživači nazvali "subkliničkom srčanom ozljedom".

Progression of plaque build-up
in coronary artery



Kako održavati normalnu razinu troponina,
od [Jillian Levy, CHHC](#) 28. prosinca 2019



Sjedilačko ponašanje povećava rizik od nekih vrsta raka do 66%

Sjedilačko ponašanje povezano je s većim rizikom od mnogih vrsta raka, uključujući :

- Povećava rizik od raka debelog crijeva za 24%
- Povećava rizik od raka endometrija za 66%
- Povećava rizik od raka pluća za 21%

Dodatno, svako povećanje vremena sjedenja od 2 sata povećava rizik od raka debelog crijeva za 8%, raka endometrija za 10%, a raka pluća za 6%.

Kada su istraživači pobliže proučili uobičajene sjedeće aktivnosti, gledanje televizije se istaknulo, pokazujući 54% veći rizik od raka debelog crijeva i 66% veći rizik od raka endometrija (*Schmid & Colditz, 2014.*).



Dugotrajno sjedenje povezano je s povećanjem rizika od dijabetesa za 112%.

- Sjedeći način života može imati negativne učinke na razinu glukoze i povećati otpornost na inzulin.
- Česte kontinuirane sesije sjedenja mogu povećati vaše šanse za razvoj dijabetesa za 112%.
- Istraživanja čak kažu da je, među različitim kroničnim stanjima, dijabetes najdosljedniji kada je riječ o snazi povezanosti s dugim razdobljima sjedenja (Wilmot i sur., 2012.).



Ljudi koji sjede više od 7 sati dnevno ili više imaju mnogo veću vjerojatnost da će razviti *depresiju, demenciju i Alzheimerovu bolest*

- Sjedenje dulje od 7 sati dnevno povećava rizik od depresije za 47% u usporedbi s onima koji sjede samo 4 sata dnevno ili manje. Smanjenje cirkulacije krvi otežava hormonima sreće poput endorfina, dopamina i serotonina da dođu do receptora (van Uffelen i sur., 2013.).
- Nedostatak redovite tjelovježbe i dugotrajno sjedenje također se povezuje s demencijom i Alzheimerovom bolešću.
- Sjedilački način života može povećati rizik od razvoja Alzheimerove bolesti do 12 puta, na razini ljudi koji su genetski predisponirani za razvoj Alzheimerove bolesti zbog posjedovanja gena APOE e4.



Dvadeset minuta dnevnog vježbanja smanjite rizik od hospitalizacije u srednjoj dobi

Koji su blagotvorni učinci vježbanja.

Ako ste stariji od 40 godina i redovito vježbate, ne samo da održavate dobru tjelesnu kondiciju, već i smanjujete vjerojatnost da ćete morati biti hospitalizirani zbog neke bolesti, pokazalo je novo veliko britansko-američko znanstveno istraživanje.

Istraživači, predvođeni dr. Eleanor Watts iz američkog Nacionalnog instituta za rak, koji su objavili relevantnu publikaciju u američkom medicinskom časopisu "JAMA Network Open", analizirali su podatke o 81.717 odraslih osoba u dobi od 42 do 78 godina. Vrijeme tjelesnog vježbanja povezano je s rizikom od hospitalizacije zbog upale pluća, moždanog udara, komplikacija dijabetesa, tromboze, anemije uzrokovane nedostatkom željeza, polipa crijeva, teških infekcija mokraćnog sustava i drugih stanja.





Blagotvorni učinci tjelovježbe

Utvrđeno je da samo 20 minuta dnevnog vježbanja smanjuje – ovisno o zdravstvenom problemu – rizik od hospitalizacije od 4% (u slučaju polipa crijeva) do 23% (u slučaju komplikacija dijabetesa) u sljedećih sedam godina. Također je došlo do velikog smanjenja rizika od hospitalizacije zbog infekcija mokraćnog sustava i bolesti žučnog mjehura.

"Studije pokazuju da tjelesna aktivnost može poboljšati imunološki sustav, rad pluća i srca, kao i smanjiti upalu", rekla je dr. Watts.

Stručnjaci preporučuju barem 150 minuta tjelovježbe umjerenog intenziteta tijekom tjedna ili 75 minuta tjelovježbe visokog intenziteta. Ključna poruka nove studije je da je **"gotovo svaka aktivnost bolja od neaktivnosti"**.



Učinek hodanja na nezarazne bolesi (NCD)



Dijabetes tipa 2

Kardiovaskularno zdravlje

i druge nezarazne bolesi



Učinek hodanja na nezarazne bolesti (NCD)

Dijabetes tipa 2

Hodanje je pokazalo da:

- značajno smanjuje rizik od razvoja dijabetesa tipa 2;
- odrasli s dijabetesom koji hodaju najmanje jednu milju svaki dan imaju manje od 50% šanse da umru od svih uzroka zajedno nego neaktivni odrasli s dijabetesom;
- povećava kondiciju (srce i dišni sustav) kod odraslih s dijabetesom tipa 2;
- učinkovito kontrolira povremeni post, kao i razinu šećera u krvi nakon šetnje.



Učinak hodanja na nezarazne bolesti (NCD)

Kardiovaskularno zdravlje

Hodanje je pokazalo da:

- rezultira smanjenjem rizika od kardiovaskularnih bolesti (osobito za ishemijski moždani udar), kao rezultat trajanja, udaljenosti, potrošnje energije i tempa (tj. dobrobiti ovise o kvantitetu – koristi se povećavaju kako se povećava količina hodanja);
- smanjuje rizik od koronarne bolesti srca, uz samo jedan sat hodanja tjedno (uključujući osobe s prekomjernom težinom, pušače ili osobe s visokim kolesterolom)
- hodanje 30 minuta dnevno pet dana u tjednu može dovesti do smanjenja rizika od koronarne bolesti srca za 19 posto



Učinek hodanja na nezarazne bolesi (NCD)

Kardiovaskularno zdravlje (nastavak...)

Hodanje je pokazalo da:

- snižava krvni tlak, iako su potrebna dodatna istraživanja kako bi se odredio specifični intenzitet hodanja koji rezultira najvećim poboljšanjima krvnog tlaka;
- povećava maksimalni aerobni kapacitet i aerobnu izdržljivost;
- smanjuje tjelesnu težinu, indeks tjelesne mase, postotak tjelesne masti i opseg struka;
- utječe na povećanje HDL ('dobrog') kolesterola;
- povećava izdržljivost mišića



Učinak hodanja na nezarazne bolesti (NCD)

Druge nezarazne bolesti

Dokazano je da hodanje u svezi s rakom, kroničnom bolešću pluća, artritisom i bolovima u donjem dijelu leđa:

- može prepoloviti rizik da osobe s kroničnom plućnom bolešću budu primljene na hitan prijem;
- povećava aerobni kapacitet i kapacitet za funkcionalno vježbanje za osobe s artritisom;
- smanjuje bol kod ljudi s artritisom između četvrtine i trećine
- ima slab do umjeren učinak na liječenje boli u donjem dijelu leđa



Utjecaj hodanja na mentalno zdravlje

Dokazano je da hodanje:

- smanjuje fizičke simptome tjeskobe povezane s manjim stresom;
- povećava razine energije prema vlastitim procjenama starijih odraslih osoba, koje određuju vlastiti tempo;
- poboljšava kvalitetu sna;
- pojačava afektivni odgovor (npr. zadovoljstvo), što rezultira povećanom psihološkom dobrobiti za osobe s dijabetesom tipa 2



- je povezano s boljim kognitivnim učinkom u školi;
- poboljšava kognitivno funkcioniranje starijih odraslih (u usporedbi s istežanjem i toniranjem);
- poboljšava kognitivnu izvedbu i smanjuje kognitivni pad među starijim osobama;
- povećava veličinu hipokampusa i prefrontalnog korteksa, što je potencijalno korisno za pamćenje.



Utjecaj hodanja na psihičko zdravlje

Psihološke dobrobiti hodanja pronađene su u društvenim kontekstima s posebnim značajkama:

- Vanjski okoliš (zelenilo i voda) i hodanje imaju veći afektivni i kognitivni obnoviteljski učinak za odrasle osobe lošeg mentalnog zdravlja u ruralnim sredinama.
- Dobrotvorna organizacija za mentalno zdravlje MIND iz Ujedinjenog Kraljevstva provela je malu studiju o 'zelenoj tjelovježbi' (tjelesnoj aktivnosti na otvorenom), ispitujući ljude koji se bave vrtlarstvom, očuvanjem okoliša i vožnjom bicikla, kao i pješačke skupine. 90 posto ispitanih reklo je da smatra da zelena tjelovježba koristi njihovom fizičkom zdravlju – ali još veći udio, 94 posto, smatra da poboljšava njihovo mentalno zdravlje i psihološku dobrobit.





Hodanje u prirodi

- Okoliš igra važnu ulogu u olakšavanju tjelesnih aktivnosti i pomaže u rješavanju problema sjedilačkog ponašanja.
- Hodanje može poslužiti u mnoge svrhe uključujući tjelovježbu, rekreaciju, putovanja, druženje, opuštanje i oporavak.
- Šetnja zelenim površinama može ponuditi održiviju opciju, kroz izlaganje prirodi i sudjelovanje u vježbanju.





Studija se usredotočuje na procjenu promjena **u samopouzdanju i raspoloženju** nakon šetnje u četiri različita mjesta Nacionalne zaklade prirodnih vrijednost i baštine u istočnoj Engleskoj. Standardizirane mjere koje se tiču samopoštovanja i raspoloženja su primijenjene neposredno prije i poslije aktivnosti.

Rezultati samopoštovanja za posjetitelje koji su napuštali lokacije bili su znatno viši od onih koji su tek došli, a opće raspoloženje također se značajno popravilo. Osjećaj ljutnje, depresija, napetost i zbunjenost značajno smanjeni, a snaga povećana.



Prepreke tjelesnoj aktivnosti



Prepreke tjelesnoj aktivnosti

Korištenje postojećih i pružanje učinkovitih programa hodanja ima potencijal za rješavanje prepreka tjelesnoj aktivnosti i za poboljšanje javnog zdravlja u mnogim zajednicama, uključujući različite zajednice.

Prepreke tjelesnoj aktivnosti (Lattimore i sur., 2011)

Vrijeme (prevruće, prehladno, previše loše)	Nedostatak socijalne podrške
Sigurnost u susjedstvu. Strah od kriminala.	Nedostatak vještina ili iskustva s vježbanjem
Strah od ozljede	Nedostatak dostupnih i čistih toaleta
Nedostatak sredstava ili pristupa teretani ili klubu zdravlja	



Prevladavanje prepreka kod hodanja

► Koji čimbenici bi potaknuli ljude da više hodaju;

**Nove i poboljšane šetnje
radi užitka (74%)**

**Saznanje da je hodanje
jednako brzo kao autobus
na kratkim
udaljenostima(73%)**

**Kad bi u lokalnoj zajednici
bilo više objekata (61%)**



Fizičke prepreke za hodanje

Brzi promet

Malo mjesta za sjedenje

**Onečišćenje zraka / ispušni
plinovi**

**Nedostatak atraktivnih
mjesta za šetnju (npr.
zelene površine)**

**Nedostatak pješačkih
staza/kolnika**

Previše stepenica

Vrijeme



Osobne prepreke za hodanje

Nesigurnost: strah od ozljeda, kriminala (osobito kad padne mrak) i da ćemo se izgubiti

Dosada

Manjak vremena

Umor

Manjak obiteljske potpore

Manjak kondicije / zdravstveni problemi

Neke kulture mogu smatrati tjelovježbu neprikladnom za žene/djevojke



Fizički pokretači hodanja

Poboljšati broj i kvalitetu pješačkih staza

Inženjerska poboljšanja

Hodajte sredinom dana kada je hladno, i rano ujutro/kasno navečer u mjestima s vrućom klimom

Ako je vrijeme prepreka, kupite odgovarajuću odjeću

Poboljšanja objekata, poput mjesta za sjedenje u parkovima



Osobni pokretači hodanja

Hodajte lokalno

Više hodati

Hodanje s drugim ljudima

**Putem društvenih medija
uspostavljaju se grupe za
hodanje**

**Hodanje može biti brže
nego što mislite za kratka
putovanja**

**Šetanje psa također može
biti snažan motivator**

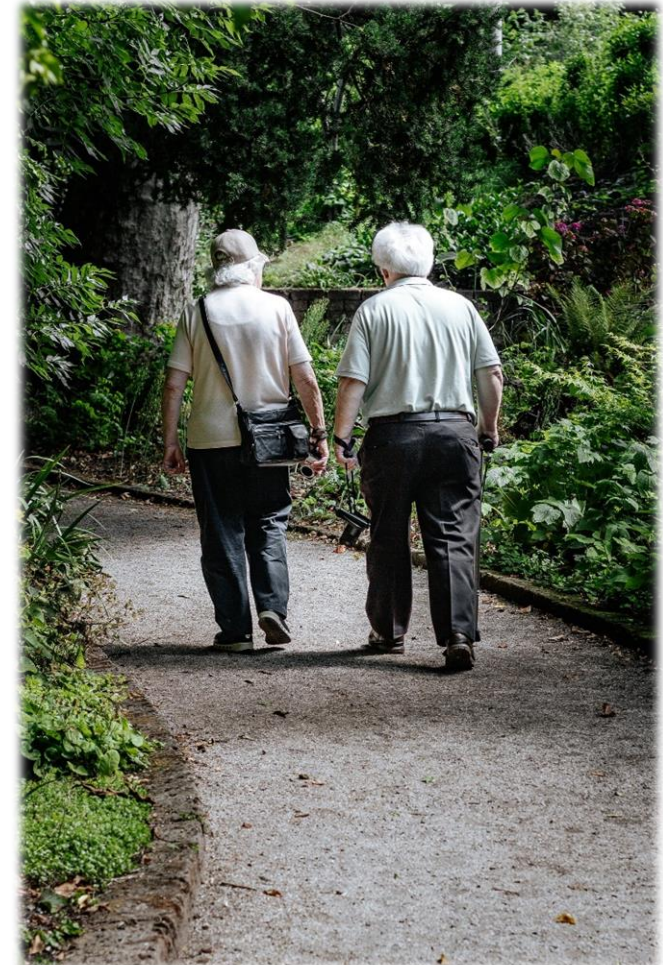
**Počnite pomalo - čak i kad
je u pitanju hodanje**



Promicanje hodanja

Poruke za promicanje zdravlja usmjerene na povećanje rekreativnog hodanja za mlade trebale bi se usredotočiti na:

- Prednosti hodanja za psihološku i socijalnu dobrobit.
- Fleksibilnost, praktičnost i nisku cijena hodanja.





Promicanje hodanja

Poruke za promicanje zdravlja s ciljem povećanja hodanja za prijevoz mladih ljudi trebale bi:

- a. Naglasiti troškove, praktičnost, zdravstvene, ekološke i društvene prednosti hodanja za prijevoz.
- b. Prepoznati različite utjecaje na hodanje za:
 - i. Djecu, adolescente i mlađe odrasle.
 - ii. Mlade žene i muškarce.
 - iii. Rekreativno i prometno hodanje.
 - iv. Različite svrhe putovanja, vremena i mjesta.
- c. Se temeljiti na razumijevanju prednosti i nedostataka hodanja, vožnje i korištenja javnog prijevoza kako biste maksimalno iskoristili prednosti hodanja i smanjili prepreke hodanju.
- d. Biti dobro informirani o sustavnim i strukturalnim pritiscima i društvenom kontekstu koji utječu na odluke mladih ljudi da hodanje koriste umjesto prijevoza.



Promicanje hodanja

- ❑ Razviti program za poticanje i podršku mladim ženama, posebno onima koje se ne bave sportom, da hodaju u svom susjedstvu i angažiraju se u svojoj lokalnoj zajednici, a koji se može provesti u lokalnim sredinama.
- ❑ Suradivati s pružateljima usluga obrazovanja i/ili mentorskim programima za mlade kako bi se razvili aktivni programi putovanja koji će pomoći u održavanju ili uspostavljanju 'navike' hodanja tijekom prijelaznih razdoblja za mlade ljude, kao što je iz osnovne škole u srednju školu; srednje škole do visokog obrazovanja; i sudjelovanje u plaćenom poslu.
- ❑ To bi moglo biti komplementarno s programima koji nastoje povećati društvenu povezanost tijekom razdoblja tranzicije (npr. programi "prijatelji za hodanje").



OVO JE KRAJ PREZENTACIJE!

Hvala na vašem vremenu...

I ne zaboravite na dobrobiti HODANJA...!!