

*Mr sci. dr Nina Đukanović, Medicinska Akademija US Medical School*  
*Dr Aleksandra Ražnatović, Klinički Centar Crne Gore*

## FIZIČKA (NE)AKTIVNOST I ŽENE

### 1. Fizička aktivnost

Fizička aktivnost predstavlja posebno stanje zdravog organizma koje se karakteriše povećanom potrošnjom energije. Prema definiciji Američkog Koledža Sportske Medicine (ACSM, 2001) fizička aktivnost je svaki pokret tela koji nastaje kao posledica mišićne kontrakcije i koji dovodi do potrošnje energije. Dakle, ona obuhvata širok dija-pazon različitih aktivnosti, igru, fizičko (telesno) vežbanje, takmičarske sportske discipline, ali i fizički napor tokom profesionalnih aktivnosti ili tokom obavljanja nekih kućnih poslova, jednom rečju bilo koju vrstu fizičkog angažmana. Fizička aktivnost je ključni elemenat za duži, zdraviji i srećniji život.

Aprila meseca 1994. godine Svetska Zdravstvena Organizacija i Međunarodna federacija za medicinu sporta usaglasili su deklaraciju o zajedničkim stavovima vezanim za politiku javnog zdravlja i uputili je svim vladama sveta. Tada je fizička neaktivnost po prvi put definisana kao samostalni faktor rizika, odnosno fizička aktivnost kao veoma važan faktor očuvanja i unapređenja zdravlja. Po podacima nacionalnog centra za zdravstvenu statistiku Amerike 2007. godine objavljena je statistika mortaliteta u SAD zavisno od pola, uzrasta, rase i Hispano porekla. Vodećih deset uzroka smrtnosti zajedno je predstavljalo oko 80% svih uzroka, a četiri prva ili oko 60% uzroka mortaliteta u direktnoj je vezi sa fizičkom neaktivnošću.

Tokom fizičke aktivnosti dolazi do mnogobrojnih adaptacionih promena u celom organizmu, posebno u okviru kardiovaskularnog i respiracijskog sistema. Neke fizičke aktivnosti, uprkos kretanju, nisu dovoljno intenzivne da bi poboljšale zdravlje, jer ne utiču u dovoljnoj meri na povećanje kardio – pulmonalnih parametara, pa samim tim i nisu fizičke aktivnosti na koje se treba osloniti (tu spadaju npr. uobičajeno kretanje ili hodanje, laki kućni poslovi i sl.). Da bi se dobio efekat na zdravlje potrebno je redovno baviti se umerenom ili intezivnom fizičkom aktivnošću.

U umerenu fizičku aktivnost spadaju:

- brzo hodanje (oko 5 km na sat)
- vožnja bicikla (manje od 15 km na sat)
- treniranje (opšte lako vežbanje)
- pešačenje u prirodi
- plesanje
- igranje golfa i dr.

Intezivna fizička aktivnost obuhvata:

- trčanje, džogiranje (oko 8 km na sat)
- vožnja bicikla (više od 15 km na sat)
- plivanje slobodnim stilom
- aerobik

- vrlo brzo hodanje
- dizanje tereta.

## **2. Žene**

Danas žene čine više od polovine populacije. Žene pokušavaju da se uklope u savremeni način života, tako da okupirane različitim obavezama imaju sve manje vremena za sebe. Uzimajući u obzir brzi tempo života, izloženost različitim stresnim situacijama i dejstvo mnogobrojnih faktora rizika, jasna je neophodnost potrebe uključivanja fizičkog vežbanja kod što većeg broja žena radi postizanja dobre kondicije i stvaranja uslova za poboljšanje zdravlja.

Fizička neaktivnost se mnogo češće sreće kod žena nego kod muškaraca. Po podacima iz literature oko 60 % žena u SAD ne praktikuje redovnu fizičku aktivnost, a više od 25% se uopšte ne bavi fizičkom aktivnošću.

### **2. 1. Razlozi zbog kojih se žene ne bave fizičkom aktivnošću**

Različite studije su pokazale da kao najčešće razloge za nedovoljno bavljenje fizičkim radom žene navode:

1) nedostatak vremena – stil života savremene žene potpuno je izmenjen u odnosu na ranija vremena. Žena je danas opterećena mnogobrojnim obavezama kako na poslu, tako i u kući, i vrlo često ne nalazi dovoljno vremena za sebe,

2) nedostatak motivacije – neke žene se ne osećaju dovoljno motivisane za aktivnost bez ličnog trenera ili partnera. Druge, pak, misle da bi vežbanje bilo korisno, mora da bude bolno, neprijatno i naporno – što nije tačno,

3) porodične obaveze – što više dece ima jedna žena to su manje mogućnosti za redovno vežbanje,

4) nedostatak energije – zamor je propratni produkt napornog življenja, tako da su žene koje rade često veoma umorne,

5) zdravstveni problemi – žene, naročito starije, mogu imati neka hronična oboljenja koja mogu ograničavati njihovo učešće tokom vežbanja,

6) nedostatak novca – žene koje imaju manja primanja u proseku se manje bave fizičkom aktivnošću.

7) stereotipna razmišljanja – žene koje misle da su čuvanje dece i kućni poslovi „ženski poslovi“, po statističkim podacima, manje se bave fizičkom aktivnošću.

### **2. 2. Korisni efekti aktivnog stila života kod žena**

#### **2. 2. 1. Gojaznost**

Činjenica je da u Engleskoj 4, 9 miliona žena (24%) je svrstano u kategoriju gojaznih. Po trenutnim kriterijumima oko 30% žena u Engleskoj će biti u kategoriji gojaznih do 2010. godine.

Fizičko vežbanje je poznato kao glavni činilac kontrole telesne težine. Fizička aktivnost i pravilna ishrana rade zajedno u korist zdravlja.

#### **2. 2. 2. Pušenje**

Po podacima različitih studija pokazalo se da žene koje intenzivnije vežbaju dva

puta lakše prestaju sa pušenjem od onih koje ne vežbaju. Takođe, tinejdžerke koje vežbaju manje puše od žena koje se na bave fizičkom aktivnošću.

### **2. 2. 3. Trudnoća**

Vežbanje i fizička aktivnost mogu imati značajnu korist tokom trudnoće. Pokazano je da žene koje su se bavile ili koje se bave fizičkom aktivnošću lakše gube težinu nakon porođaja, poravljaju raspoloženje i bolje spavaju. Osim toga, pokazalo se da kod žena koje redovno vežbaju tokom trudnoće postoji tendencija smanjenja trajanja samog porođaja i smanjenja komplikacija na porođaju.

### **2. 2. 4. Prevencija bolesti i fizička aktivnost**

Evidencija pokazuje da fizička aktivnost i vežbanje mogu značiti smanjenje različitih oboljenja i mogu doprinositi u preventivnom smislu.

Prema podacima iz literature jedna od tri žene u Engleskoj ima osteoporozu. Intenzivna fizička aktivnost, naročito u razvojnim godinama, značajno će povećati koštanu masu i pomoći u prevenciji osteoporoze. Slično, jedna studija norveških lekara iz 2006. godine pokazala je da fizička aktivnost kod postmenopauzalnih žena dovodi do povećanja gustine kosti podlaktice, što je povezano sa protektivnim efektom.

Takođe, prema podacima iz literature jedna od pet žena u Engleskoj boluje od artritisa. Dvogodišnja studija na 300 pacijenata sa reumatoidnim artritisom pokazala je da uključivanje 75 minuta vežbanja dva puta nedeljno dovodi do poboljšanja funkcionalnih sposobnosti, fizičkog kapaciteta i mišićne snage u poređenju sa tradicionalnim terapijskim metodama.

Karcinom je značajan uzrok smrtnosti kod žena, sa karcinomom dojke kao najčešćim karcinomom. Svake godine u Engleskoj se registruje približno 42 000 novih slučajeva, a u 2004. godini 10 964 žena je umrlo od karcinoma dojke u ovoj zemlji. Rezultati studija pokazuju da 1 – 3 h vežbanja nedeljno posle reproduktivnog perioda može doprineti smanjenju rizika od karcinoma dojke za skoro 60%. Jedno drugo istraživanje koje je uključilo 74 000 žena, starijih od 25 godina, otkrilo je da fizički aktivne žene, čak i one sa porodičnim opterećenjem, smanjuju rizik za pojavu karcinoma dojke za oko 18%.

Kardiovaskularne bolesti – uključujući srčanu bolest i šlog predstavljaju najčešćeg uzročnika rane smrtnosti, kako u svetu, tako i kod nas. Mnogobrojne studije su pokazale da fizička aktivnost deluje kardioprotektivno, pomažući u kontroli poremećaja metabolizma lipida, šećerne bolesti i gojaznosti, ima nezavistan uticaj na smanjenje krvnog pritiska kod određenih grupa hipertenzivnih pacijenata, a dokazana je i zavisnost između fizičke neaktivnosti i smrtnosti izazvane kardiovaskularnim uzrocima. Rezultati studija su pokazali da osobe koje posle infarkta miokarda vežbaju, imaju bolju stopu preživljavanja. Takođe, De Souza i saradnici, u svom radu, su utvrdili da niži nivo fibrinogena u plazmi postmenopauzalnih fizički aktivnih žena može imati uticaja na smanjenje rizika za kardiovaskularne bolesti.

### **2. 2. 5. Mentalna korist**

Zvanični podaci ukazuju da 20% žena u engleskoj ima neki oblik mentalnog poremećaja. Vežbanje dovodi do povećanog oslobađanja endorfina, hormona koji pomaže u borbi protiv depresije i dovodi do poboljšanja raspoloženja. Redovna fizička aktivnost može imati pozitivan efekat na dobro psihološko stanje osobe i može biti udružena sa

redukcijom nivoa stresa i lošeg raspoloženja. Postoje podaci koji ukazuju da je fizičko vežbanje jednako efikasno kao i tretman antidepresivima i psihoterapija. Osim toga određene studije su pokazale da polovina svih devojaka koje učestvuju u nekoj vrsti fizičke aktivnosti imaju bolje mišljenje o sebi i manji stepen depresije.

### 3. Preporuke

Iz svega iznesenog vidi se da fizička neaktivnost i sedentarni način života dovode do brojnih poremećaja homeostatske harmonije organizma. Odrasle osobe trebalo bi da teže da ostvare neku od sledećih zamisli:

- umerena fizička aktivnost bar 30 min, pet ili više puta nedeljno (preporuka CDC – Centers for Disease Control and Prevention / American College of Sports Medicine) ili
- intenzivna fizička aktivnost tri ili više puta nedeljno u trajanju od po 20 min („Healthy People 2010“)

Slične preporuke daje i Nacionalni Savet za Fizičku Aktivnost Australije koji predlaže četiri nivoa fizičkih aktivnosti do dobrog zdravlja:

- o kretanju treba razmišljati kao mogućnosti, ne kao o neprijatnosti. Svaka forma kretanja je mogućnost za poboljšanje zdravlja,
- preporučuje se svakodnevna aktivnost, na što više načina (bolje je hodati ili voziti biciklo umesto koristiti automobil),
- vežbanje bar 30 minuta umerenom fizičkom aktivnošću, svaki ili skoro svaki dan. Mogu se i kombinovati i kraće sesije različitih vežbanja od po 10 – 15 min, do zbira od 30 minuta,
- po mogućnosti, baviti se redovnom, intenzivnom fizičkom aktivnošću, jer su efekti po zdravlje bolji.

### Literatura

1. Sanja Mazić, 2007, *Komparativna analiza parametara autonomne kontrole srčane frekvence i kardiopulmonalne dinamike fizički aktivnih i neaktivnih ispitanika*, Medicinski Fakultet Univerziteta u Beogradu, doktorska teza.
2. Sui X, Hooker SP, Lee IM, et al. 2007 *A Prospective Study of Cardiorespiratory Fitness and Risk of Type 2 Diabetes in Women*. Diabetes Care.
3. Augestad, Liv B. Schei, Berit. Forsmo Siri, et al. 2006. *Healthy postmenopausal Women . physical activity and forearm bone mineral density* , Journal of women & aging
4. Brown WJ, Burton NW, Rowan PJ. 2007 *Updating the evidence on physical activity and health in women*. Am J Prev Med.
5. CA De Souza, ET Stevenson, KP Davy et al. 1997, *Plasma fibrinogen levels in healthy postmenopausal women: physical activity and hormone replacement status*, Journals of gerontology Series A: Biological sciences and Medical sciences
6. Jenifer Weuve, Jae Hee Kang, Joann e Manson, et al. 2004. *Physical activity, including walking, and cognitive function in older women*, JAMA

7. Valenti M, Porzio G, Aielli F, et al. 2008. Physical exercise and quality of life in breast cancer survivors. *Int J Med Sci*.
8. American Heart Association, 2004. *Why Should I Be Physically Active?*
9. A report of the surgeon general. 2007. *Physical activity and health, women*. US Department of Health and human services
10. Women's sport foundation USA, 2001.
11. *Forecasting obesity*, 2010. Department of Health
12. Mental health Foundation , 2005
13. Health Survey for England, 2004.
14. [www.wsf.org.uk](http://www.wsf.org.uk)
15. [www.cdc.gov/uchs](http://www.cdc.gov/uchs)
16. [www.fims.org](http://www.fims.org)

### SUMMARY

#### PHYSICAL (IN)ACTIVITY AND WOMEN

*Physical activity simply means movement of the body that uses energy. Physical inactivity is more common among women than men.*

*In women physical activity reduces the risk of dying from coronary heart disease and stroke and of developing high blood pressure, diabetes mellitus, reduces blood cholesterol level, helps control weight and reduce body fat, helps control and prevention osteoporosis and arthritis, reduces symptoms of anxiety and depression, reduces the risk for breast cancer.*

*From health benefits, physical activity should be moderate or vigorous and add up to at the least 30 minutes a day.*

**Key word:** *physical (in)activity, women, health benefits*

