



## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 14

### VEŽBA I KRETANJE ZA ŽIVOT



Ovde ćemo da govorimo o koristima od vežbe i kretanja.

U prošlosti su mnogi ljudi živeli izvan gradova, imali su bašte, i radili su teške fizičke poslove.

Danas većina osoba živi u gradovima, vozi se kolima ili autobusima, i obavlja poslove koji zahtevaju malo, ili nimalo kretanja. A kad se

one sa posla vrate kući, mnoge od njih provode svoje slobodno vreme ispred televizora, ili za kompjuterom.

Sveto Pismo nam kaže da je u početku naš Stvoritelj stvorio prekrasan vrt kao kuću za prvi ljudski par i naučio ih je da je fizički posao koristan. On je modelovao ljudsko telo za kretanje. Vežba, ili kretanje, je važan deo Božijeg originalnog plana za čovečanstvo. U 1. Mojsijevoj 2:15 stoji zapisano: „**I uzevši Gospod Bog čovjeka namjesti ga u vrtu edemskom, da ga radi i da ga čuva.**”

Koristi od aktivnog načina života su mnogobrojne. Posredstvom redovne i žustre fizičke aktivnosti mi stičemo veću vitalnost, bolje zdravlje, i duži život. Aktivnost je zakon života. Kada bi čovek legao dole i odbio da vežba svoje udove, on bi u kratkom vremenu izgubio sposobnost da ih koristi. Prema prirodnom zakonu, sve sposobnosti koje se ne upotrebljavaju slabe i iščeznu. Pa ipak, danas su ljudi, žene, pa čak i deca, sve više neaktivni.

#### **Šta se dogodi kad se mi dovoljno ne krećemo?**

Dokazano je da sedeći način života smanjuje njegov kvalitet, dok u isto vreme značajno povećava verovatnoću paćenja od današnjih degenerativnih bolesti. Na primer, neaktivnost je povezana sa povećanim rizikom od zadobijanja

- bolesti srca,<sup>i,v</sup>
- Tip II dijabetisa,<sup>ii,v</sup>
- osteoporoze,<sup>iii</sup>
- raka,<sup>iv v</sup>
- i uznemirenosti,<sup>vi</sup> sa depresijom.<sup>v,vii</sup>

Koliko mnogo neaktivnost povećava spomenute rizike?

Iznenadićeš se kad čuješ! Istraživanja su pokazala da osobe koje ne vežbaju redovno imaju slični rizik od zadobijanja bolesti baš kao i oni koji puše,<sup>viii</sup> ili koji imaju visok nivo holesterola u svojim krvnim sudovima.<sup>ix,x,xi</sup>

Da razmotrimo sada **koristi od vežbe i kretanja za srce, i za cirkulaciju krvi.**

- Vežba snižava krvni pritisak, i time štiti srce i krvne sudove.<sup>v,x</sup>
- Ona popravljaja cirkulaciju,<sup>xii</sup> i tako omogućava bistriji razum, bolje spavanje, i brže oporavljanje od bolesti ili povrede.
- Vežba snižava nivo holesterola u krvnim sudovima, i time umanjuje rizik od srčanih udara i šlogova.<sup>x</sup>
- Vežba snižava puls za vreme odmora.<sup>xiii</sup>

Ako je tvoj normalni puls za vreme odmora 80 otkucaja srca u minutu, a sa redovnom vežbom se taj puls smanji na 70 otkucaja u minutu, ti ćeš time da poštediš svoje srce da kuca 5.256.000 puta godišnje. Uživaj bolje svoj život.

Evo šta vežba može da učini **za tvoj um.**

- Vežba može značajno da doprinese da se bolje osećaš.<sup>xiv</sup>
- Ona povećava energiju, efikasnost i izdržljivost, i neće kasnije da te izneveri.
- Aktivnost napolju pretstavlja najbolji način da se odupireš depresiji.<sup>vii</sup>
- Vežbanje povećava naše sposobnosti da se borimo sa svakodnevnim stresom u našim životima.<sup>xv</sup> Aktivnost posle rada nam posebno pomaže da se opustimo.
- Vežba popravljaja kvalitet spavanja.<sup>v</sup>

Vežba pruža i druge beneficije ljudskom telu.

- Umerena aktivnost popravljaja našu kontrolu nad apetitom. Ona pomaže da dostignemo željenu težinu.<sup>x</sup> Ne samo da vežbanje sagoreva suvišne kalorije, već ono ubrzava i metabolizam u našem telu za nekoliko narednih časova.
- Da li znaš da aktivnost jača odbrambeni sistem našeg tela, i pomaže da se bolje i zdravije osećamo?<sup>xvi</sup>
- Vežbanje umanjuje zahtev tela za insulinom, i time pomaže stabilizovanje nivoa šećera u krvi.<sup>ii,x</sup>
- Ono jača kosti tako što im pomaže da zadržavaju i talože kalcijum i druge minerale.<sup>ii</sup>

## Koja vrsta vežbanja ili aktivnosti snabdeva sve te beneficije?

Svaka od tih beneficija se može dobiti od jednostavnog hodanja. Ono je idealna vežba. **Hodanje** je besplatno, sigurno, i skoro svako može da ga obavlja.

Određene vrste aktivnosti sagorevaju različitu količinu kalorija u telu osobe u toku 30 minuta.<sup>xvii</sup> Na sreću, korisna je skoro svaka vrsta aktivnosti koja traje neko vreme, i za koju telo troši izvestan broj kalorija. Plivanje, baštovanstvo, hodanje, vožnja bicikla, trčanje – sve te aktivnosti obnavljaju i podmlađuju naš um i telo.

## Koliko treba da smo aktivni?

Da bi se zadobila korist od aktivnosti, mnogi stručnjaci preporučuju sledeće:<sup>xviii</sup>

- Mi treba svakoga dana da se uključimo u neku vrstu fizičke aktivnosti.
- Odrasle osobe treba da budu umereno aktivne bar 2½ sata nedeljno.
- Ukupno dnevno vreme aktivnosti može da se sastoji od nekoliko kraćih aktivnosti od bar 10 minuta.

Možda se pitaš: „**Da li je za mene suviše kasno da sada postanem aktivan?**”

Nedavna naučna studija je izvršena na ljudima starim od 20 do 82 godine.<sup>xix</sup>

Istraživači su ih podelili u 3 grupe:

1. Grupa podesnih ljudi, sa dobrom kondicijom i redovnom navikom vežbanja.
2. Grupa nepodesnih ljudi, sa lošom kondicijom, i bez navike i motivacije za vežbanjem.
3. Grupa nepodesnih ljudi, sa lošom kondicijom, a koji su počeli redovno da vežbaju.

Posle 10 godina njihovog posmatranja su istraživači došli do sledećeg zaključka.

Kao što možda pretpostavljaš:

1. Grupa podesnih osoba u dobroj kondiciji je imala najmanji broj smrtnih slučajeva.
2. Grupa nepodesnih osoba u lošoj kondiciji je imala 3 puta veći broj smrtnih slučajeva.

Ali, evo sada dobre vesti:

3. Grupa nepodesnih osoba, odnosno onih u lošoj kondiciji, ali koji su **bili voljni da počnu i nastave** sa programom jednostavnih vežbi, je imala 50% manje smrtnih slučajeva od onih koji su ostali nepodesni. Oni su na pola smanjili svoj rizik od umiranja, jednostavno time što su počeli sa redovnom vežbom i fizičkom aktivnošću!

Traži prilike da budeš aktivan. Ako je moguće, idi peške do radnog mesta, ili do škole. Ako su ta mesta suviše daleko, pešači bar deo tog puta. Radije hodaj po stepenicama, nego da koristiš lift. Radi u bašti, plivaj, ili vozi bicikl. Radi to sa prijateljem, i time imaj veće zadovoljstvo, ili ojačaj vezu sa njim.

Bog je uredio tako da mi imamo koristi od aktivnosti. Čak i u nebu ćemo imati bašte i vinograde da u njima radimo. Stoga, sledimo Božiji plan i uključimo u naše živote neke vrste redovne vežbe i aktivnosti. Onda ćemo fizički i duhovno biti u skladu sa onim što je prorok kazao kod Isaije 40:31: „**Ali koji se nadaju Gospodu, dobijaju novu snagu, podižu se na krilima kao orlovi, trče i ne sustaju, hode i ne more se.**”

- 
- <sup>i</sup> Shortreed SM1, Peeters A, Forbes AB. (2013, May). Procenjivanje efekta dugoročne fizičke aktivnosti na kardiovaskularne bolesti i mortalitet: dokazi iz Proučavanja Srčanih Bolesti u Mestu Framingham, Srce. Maj, 2013; 99(9):649-54. doi: 10.1136/heartjnl-2012-303461. Epub. 8. Mart, 2013. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23474622>.
- <sup>ii</sup> Colberg, S., Sigal, R., Fernhall, B., Regensteiner, J., Blissmer, B., Rubin, et al. (2010). Vežba i Tip II Dijabetis: Američki Koledž Sportske Medicine i Američko Društvo za Dijabetis: udružena tvrdnja stava. Briga za Dijabetis. 33(12): e147–e167. doi: 10.2337/dc10-9990 Pregledano 24. Jula, 2014. u <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2992225/>.
- <sup>iii</sup> Czarkowska-Paczek, B., Wesołowska, K., & Przybylski, J. (2011). [Fizička aktivnost sprečava osteoporozu]. [Članak na poljskom jeziku]. Przegł Lek. 2011;68(2):103-6.
- <sup>iv</sup> John Hopkins Medicina. (2014). Rizik od Fizičke Neaktivnosti. [http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/cardiovascular\\_diseases/risks\\_of\\_physical\\_inactivity\\_85,P00218/](http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/cardiovascular_diseases/risks_of_physical_inactivity_85,P00218/)
- <sup>v</sup> Američki Otssek za Zdravlje i Humane Usluge. (2008). 2008 Uputstva za Fizičku Aktivnost Amerikancima. <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/>
- <sup>vi</sup> Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., Nardi, A.E., Arias-Carrión, O., & Budde, H. (2014, Juni [Epub ispred štampe]). Efekti Vežbe na Unznemerenost i Depresivne Poremećaje: Pregled Meta Analize i Neurobioloških Mehanizama. Mete Droga u Poremećajima Centralnog Nervnog Sistema. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24923346>.
- <sup>vii</sup> Cooney GM1, Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, McMurdo M, Mead GE. (2013). Vežbe Za Depresiju. Cochrane Database Syst Rev. 12;9:CD004366. doi: 10.1002/14651858.CD004366.pub6.
- <sup>viii</sup> Otssek za Zdravlje u Državi Njujork. (2012). *Faktori Rizika*. Uzeto 27. Jula, 2014. iz [https://www.health.ny.gov/diseases/cardiovascular/heart\\_disease/risk\\_factors.htm](https://www.health.ny.gov/diseases/cardiovascular/heart_disease/risk_factors.htm)
- <sup>ix</sup> Svetska Zdravstvena Federacija. (2014). *Fizička Neaktivnost*. <http://www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/physical-inactivity/>.
- <sup>x</sup> Kokkinos, P., & Myers, J. (2010). Vežba i Kardiovaskularne Bolesti: Vežba i Fizička Aktivnost: Klinički Ishodi i Primene. *Cirkulacija*. 122: 1637-1648. doi: 10.1161/ CIRCULATIONAHA.110.948349
- <sup>xi</sup> Blair, S.N., Kampert, J.B., Kohl, H.W., Barlow, C.E., Macera, C.A., Paffenbarger, R.S., & Gibbons, L.W. (1996). Uticaj kardiovaskularne kondicije i drugih faktora na kardiovaskularna oboljenja i opštu smrt kod ljudi i žena. *JAMA*. 276:205–210.
- <sup>xii</sup> Gielen, S., Schuler, G., & Adams, V. (2010). Vežba i Kardiovaskularne Bolesti: Kardiovaskularne Posledice Trenerske Vežbe: Molekularni Mehanizmi. *Cirkulacija*. 2010; 122: 1221-1238. doi: 10.1161/ CIRCULATIONAHA.110.939959
- <sup>xiii</sup> Berkley Wellness. (2010). Tvoj puls i tvoje zdravlje. Kalifornijski Univerzitet. Uzeto 27. Jula, 2014. iz <http://www.berkeleywellness.com/fitness/exercise/article/your-heart-beat-and-your-health>
- <sup>xiv</sup> Dietrich A1, McDaniel WF. (2004). Endokanabinoidi i Vežba. *Br J Sports Med*. 38(5):536-41. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15388533>
- <sup>xv</sup> Greenwood, B.N., & Fleshner, M. (2011). Vežba, otpornost na stres, i centralni serotonergički sistemi. *Pregled Nauke Sporta i Vežbe*. 39(3):140-9. doi: 10.1097/JES.0b013e31821f7e45.
- <sup>xvi</sup> Gleeson, M. (2007). Funkcija odbrambenog sistema u sportu i vežbanju. *Žurnal Primenjene Psihologije*. 103:693-699 DOI: 10.1152/jappphysiol.00008.2007. <http://jap.physiology.org/content/103/2/693>
- <sup>xvii</sup> Osoblje Mejo Klinike. (2011). Vežba za smanjenje težine: Kalorije Sagorene u 1 Času. Adaptirano iz: Ainsworth BE, et al. 2011 kompilacija fizičke aktivnosti: Drugo ažuriranje kodova i MET vrednosti. Medicina i Nauka u Sportu i Vežbi. 2011;43:1575. <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/weight-loss/in-depth/exercise/art-20050999>
- <sup>xviii</sup> Svetska Zdravstvena Organizacija. (2010). Globalne preporuke u odnosu na fizičku aktivnost i zdravlje. Pregledano 28. Jula, 2014. u [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf).
- <sup>xix</sup> Blair, S.N., Kohl, H.W. 3<sup>rd</sup>, et al. 1995. Promene u fizičkoj kondiciji i mortalitetu od svih uzroka. Prospektivna studija zdravih i bolesnih ljudi. Cooper Institut za Aerobijska Istraživanja, Dallas, TX. *JAMA* 12. Apr. 273(414):1093-8.

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.