

Sadržaj

1	Uvod	4
1.1	Klasifikacija fizičke aktivnosti	4
2	Fizička aktivnost u službi zdravlja	5
2.1	Rizici povezani sa fizičkom neaktivnošću	5
2.2	Značaj fizičke aktivnosti.....	6
2.3	Potrebe za fizičkom aktivnošću	7
2.4	Ciljevi vezani za fizičku aktivnost.....	7
2.5	Fizička aktivnost i zdravstveno stanje	8
2.6	Fizička aktivnost u zdravstvenom sistemu	9
3	Cilj rada.....	10
4	Metod istraživanja.....	11
5	Rezultati istraživanja	12
5.1	Značaj fizičke aktivnosti na zdravlje i prevenciju oboljenja.....	12
5.1.1	Fizička aktivnost djece i adolescenata	15
5.2	Vrste aktivnosti.....	17
5.3	Nivo intenziteta za aerobne aktivnosti.....	20
5.4	Fizička aktivnost kod odraslih.....	21
5.4.1	Smjernice za odrasle.....	22
5.4.2	Aerobne aktivnosti	22
5.4.3	Trajanje fizičke aktivnosti	22
5.5	Aktivnost jačanja mišića	24
5.5.1	Fizička aktivnost starije populacije	25
5.6	Smjernice za starije osobe	26
5.6.1	Aerobne aktivnosti	26
5.6.2	Trajanje fizičke aktivnosti kod starijih osoba.....	26
5.7	Učestalost fizičke aktivnosti određenih populacionih grupa- rezultati studija u Republici Srpskoj 28	
5.7.1	Slobodno vrijeme, fizička aktivnost i sport.....	28
5.7.2	Aktivnosti u slobodno vrijeme u Republici Srpskoj	28
5.7.3	Fizička aktivnost stanovništva RS u slobodno vrijeme prema intenzitetu	28
5.7.4	Fizički napor na poslu	28
5.8	Kvantifikacija ukupne fizičke aktivnosti.....	29
6	Smjernice za promociju fizičke aktivnosti	30
6.1	Smjernice za promociju fizičke aktivnosti u RS (u sklopu timova porodične medicine)	31

6.2	Procjenjivanje rizika kod bavljenja fizičkim aktivnostima	32
6.3	Neaktivni odrasli.....	33
6.4	Aktivni odrasli.....	33
6.5	Smjernice za održavanje zdrave tjelesne težine.....	34
6.6	Jačanje mišića	35
6.7	Ravnoteža	35
6.8	Višekomponentna fizička aktivnost.....	35
7	Preporuke za fizičku aktivnost.....	36
7.1	Fizička aktivnost kod žena tokom trudnoće i postporođajnog perioda	36
7.2	Aktivnost kod starijih ljudi sa hroničnim oboljenjima	37
7.3	Preporuke za specifična hronična stanja i invalidnosti	38
7.3.1	Fizička aktivnost u odraslih s osteoartritisom	38
7.3.2	Aktivnost kod starijih sa dijabetesom tip 2	39
7.3.3	Fizička aktivnost kod starijih sa hipertenzijom.....	40
8	Zaključak.....	41
9	Literatura.....	42
9.1	Popis referenci.....	42
9.2	Popis slika	43